

COSI POLITAN

JULIO-AGOSTO 2026 N° 398
5,50€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 5,65€ SIN IVA

¿QUÉ TIPO DE NOVIA ERES?

QUIZÁ NO SEAS
TAN PERFECTA
COMO CREES...

PONTE FIT EN LA PLAYA

EJERCICIOS
DIVERTIDOS PARA
LUCIR BIKINI

LET'S GO!

POR QUÉ LA
GEN Z HUYE
DE LA CIUDAD

MARGARIDA CORCEIRO

«El éxito es
dedicarte a lo
que te ilusiona»

¿JUEGAS?

EL GAMING
CLÁSICO TE
HARÁ FELIZ

AMORES DE VERANO

Enamórate de los
prints de moda, el
maquillaje bronce
y los accesorios
que elevan tu look



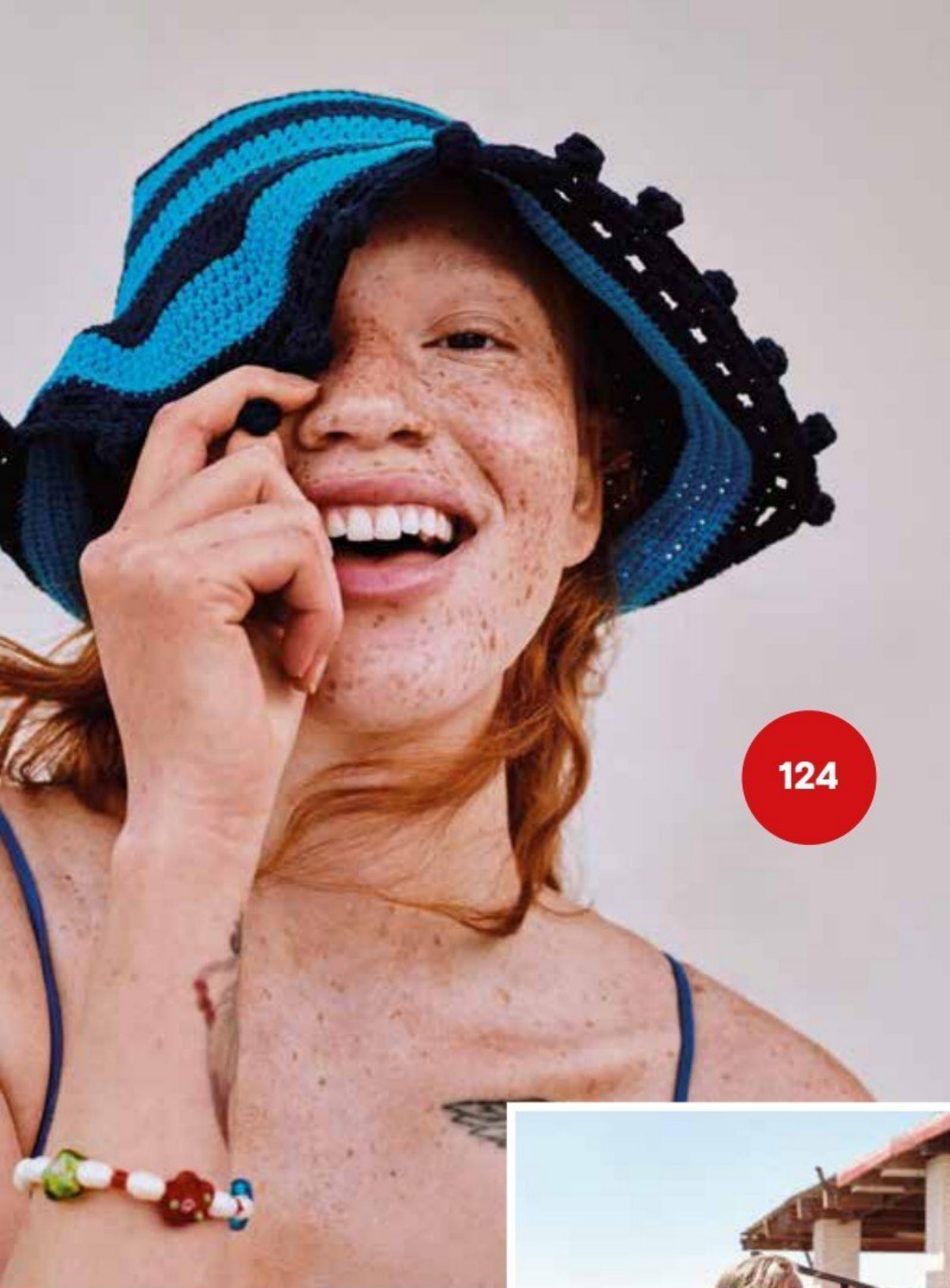
SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins

SKECHERS

GLIDE-STEP



LAVABLE
A MÁQUINA



EN PORTADA

Margarida Corceiro lleva mono blanco de napa, **Mon & Pau**. Foto: Rafa Gallar. Realización: Nuria Sánchez. Asistente de fotografía: Sheila Velasco. Maquillaje: José Belmonte (Cool Producciones). Peluquería: Jesús de Paula (Cool Producciones). Producción: Marta Sánchez. Olivia Rodrigo lleva vestido, **Conner Ives**. Anillo, **Chanel Fine Jewellery**. Foto: Morgan Maher. Realización: Brandon Tan. Maquillaje: Melissa Hernandez para Lancôme. Peluquería: Rena Calhoun para Sisley Paris. Manicura: Yoko Sakakura para OPI. Diseño del set: Colin Phelan. Producción: Alexey Galetskiy.

julio/agosto

En portada

- 32 AMORES DE VERANO: LOS PRINTS QUE AMARÁS.
- 50 COVER: MARGARIDA CORCEIRO.
- 58 PONTE FIT EN LA PLAYA.
- 84 ¿QUÉ TIPO DE NOVIA ERES?
- 92 COVER: OLIVIA RODRIGO.
- 102 ¿JUEGAS?
- 106 POR QUÉ LA GENERACIÓN Z HUYE DE LA CIUDAD.

Hello!

- 6 EDITO.
- 8 STAFF.
- 10 LA BRÚJULA.

Likes

- 16 MÚSICA.
- 18 SERIES.
- 20 CINE.
- 22 LIBROS.
- 26 EL CHICO COSMO.

The Look

- 38 SACA PARTIDO A TU ARMARIO DE VERANO.
- 40 SANDALIAS QUE SUBEN EL LOOK.
- 42 MICROTENDENCIAS.
- 44 SCOOPS.

FOTOS: LINDSAY ELLARY/ASTRID OBERT/IMAGEN DE PLAYA GENERADA CON IA.

Beauty

- 64 **PROTÉGETE DEL SOL.**
- 66 **LOS TRUCOS DE LA GURÚ JEN BARREIRO.**
- 68 **LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN.**
- 70 **COPIA EL LOOK DE LAS CHICAS DE PORTADA.**
- 74 **SCOOPS.**

Love

- 80 **AMOR CON KPIS: OPTIMIZA TUS CITAS.**
- 86 **SOY ARROMÁNTICA.**
- 90 **SEX TOYS A PRUEBA DE VACACIONES.**

Stories

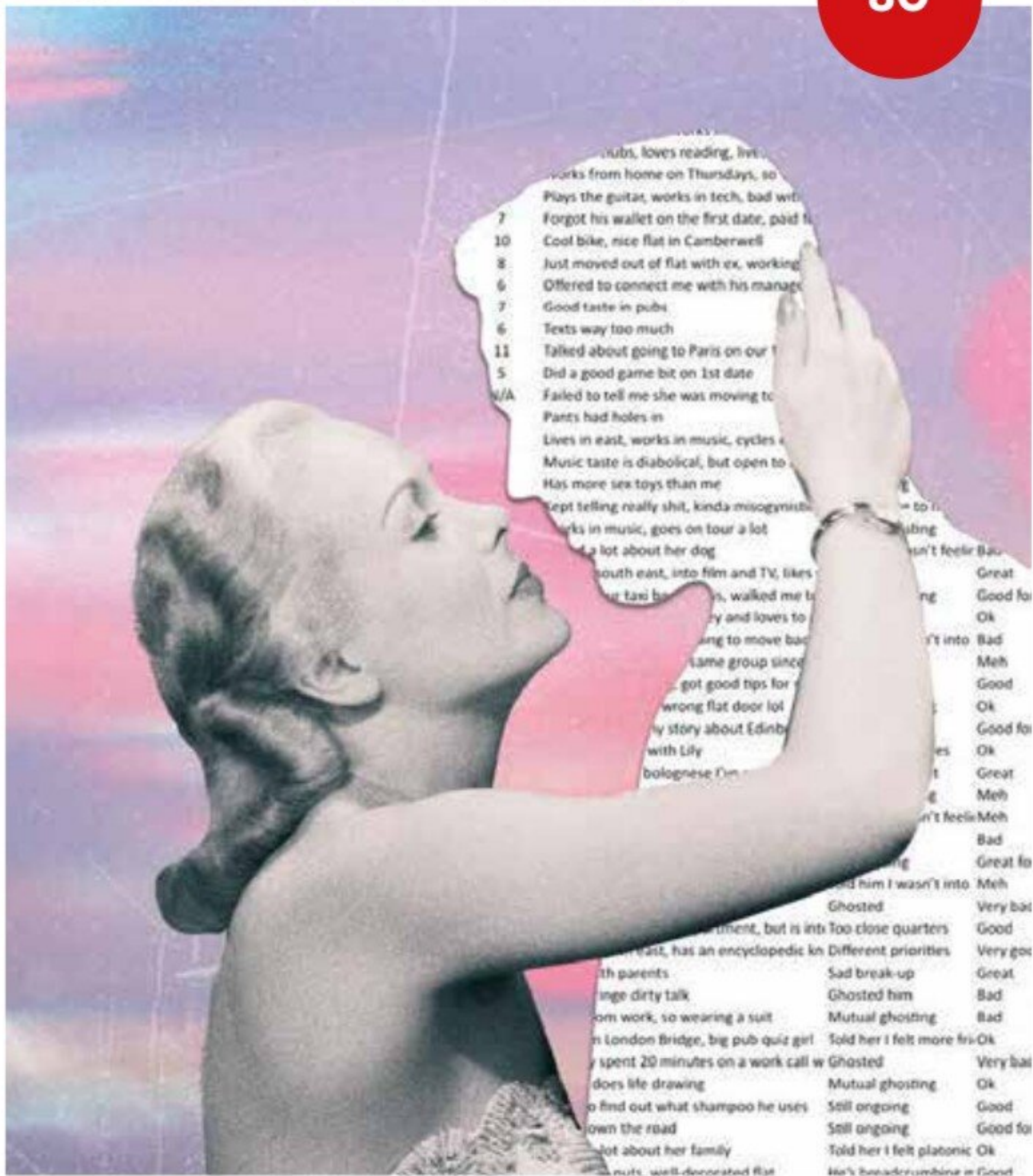
- 110 **«MI AMIGA ME HACE GHOSTING».**
- 112 **¿ESTÁ EN PELIGRO EL VOTO DE LAS MUJERES?**

Style

- 116 **GOOD VIBES.**
- 124 **MAQUILLAJE PARA LA PLAYA.**

Discover

- 134 **ELIGE TU HOTEL SEGÚN TU ESTILO.**
- 138 **SABOR A VACACIONES.**
- 140 **DECO DE VERANO.**
- 142 **HORÓSCOPO.**
- 146 **LA AGENDA DE MEGAN MONTANER.**



BOOST YOUR SUMMER VIBE

WELEDA
NATURAL SCIENCE

Piel protegida
de la radiación
todo el verano

Cabello y cuerpo
fresco y perfumado
durante todo el día



Bronceado
inmediato y saludable

COSMOPOLITAN SUMMER PARTY

¿A quién le apetece inaugurar el verano por todo lo alto en un marco incomparable con música en directo, cócteles fabulosos y la mejor compañía? Si esta *vibe* resuena contigo, entra en el Instagram de COSMOPOLITAN y consigue una invitación doble para la octava edición de nuestra gran Summer Party.



¿Quieres más?
Sigue nuestras
'newsletters'
de libros y belleza

'NEWSLETTER' DE DOMINGO

El horóscopo de la semana, las prendas recién llegadas a tus tiendas favoritas o lo último en series y películas... Así es nuestra *newsletter* del domingo. Regístrate y empieza la semana con buen pie.

'READING' REED...

¿Te encanta la literatura romántica? Aún estás a tiempo de apuntarte al próximo Club de lectura de COSMOPOLITAN. El día 2 de julio, *tardearemos* con Violeta Reed, la autora de *Cien razones para odiarte*. Estate atenta a nuestra web y no dejes escapar tu plaza.



¿Tienes ya
tu entrada?

¿Jugamos?



Ante esta distopía en la que últimamente vivimos, pienso en las vacaciones como un lugar seguro. Una isla mental frente al caos. Un espacio en el que todo puede seguir siendo «como era», antes de que los barones de la IA, los políticos ególatras, los *incels*, el Ozempic, los plazos de entrega –y ahora también los extraterrestres– reclamaran un pedazo de nuestro tiempo, nuestra atención y nuestro miedo. El verano es un acuerdo de paz. Una bienvenida a los desayunos sin hora, el chiringuito informal, las visitas de los amigos, el mar, la siesta improvisada y las excursiones. También, por qué no, a las tardes frente a los juegos de mesa, esos que ahora más que nunca colonizan las casas de la gen MZ, las cafeterías y las ferias *kidult* como antídoto contra la hiperconexión digital. Mi favorito es el Catán, pero he sido testigo de partidas memorables del UNO, el mus, el mentiroso, el Virus, la canasta, el Monopoly y hasta el Cluedo. Aún me queda por probar el HDP (Hasta donde puedas), un nuevo recién llegado que tiene –dicen– la emoción asegurada. Obviamente, casi todos ellos se venden como instrumentos educativos para fomentar la creatividad, el pensamiento estratégico o la rapidez mental..., pero para mí montar un tablero o desenfundar unas cartas es simplemente un viaje de vuelta a la normalidad. Sin KPIs. Sin algoritmos. Sin cuentas de resultados. Sin más. El objetivo es sólo estar ahí, reírse, pasar un buen rato. En definitiva, celebrar cada partida. Lo que me recuerda a las palabras que dijo el artista Bad Bunny, mi nuevo filósofo de confianza, en uno de sus recientes conciertos de Madrid: «Disfruta de las cosas pequeñas, que en realidad son grandes».

Cecilia Múzquiz

CECILIA MÚZQUIZ, Directora
Sígueme en mi cuenta de Instagram
@CeciliaMuzquiz





PARAMIGAS



DE LA HISTORIA



PARADORES

PARA TODOS

HOTELES & RESTAURANTES 1928

COSMOPOLITAN

DIRECTORA

CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL

AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

REDACTORA JEFE

ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

REDACTORA JEFE WEB

PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

DIRECTORA DE ARTE

BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA

MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

DIRECTORA DE MODA

CARMEN MARTÍNEZ PITA cmpita@hearst.es

EDITORIA GRÁFICA

BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

REDACTORAS WEB

MARIETA TAIBO (ACTUALIDAD) mtaibo@hearst.es

SILVIA LORENTE slorente@hearst.es

DISEÑO

HEARST Studio

COLABORADORES

Redacción: Marita Alonso, Rosa Alvares, Pacho G. Castilla, Paka Díaz, Lola Fernández, Paloma Leyra, Berta de Miguel, Alejandra Muñoz, Lucía Núñez, Nerea Panicello, Carmen Rodríguez Ferrero, Estefanía Ruilope, Esther G. Valero, Alejandra Yeregui, Álvaro Alonso de la Fuente, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Alma Castaño, Isa Espín, Inés de la Fuente y Gema López (web), Marta Sánchez (producción), Rebecca Jane Hill, Nuria Sánchez y Brandon Tan (realización). **Fotografía:** Rona Liana Ahdout, Luis Álvarez, Lindsay Ellary, Rafa Gallar, Meredith Jenks, Guillermo Jiménez, Thanassis Krikis, Chelsea Kyle, Morgan Maher, Tania Mendoza, Dewey Nicks, Astrid Obert, Coliena Rentmeester, Dan Saelinger, Nuria Serrano, Ivan Solis, Ruta Zemaityte (ilustración).

Documentación: Pilar Sanz.

Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentación@hearst.es



CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**

DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**

DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES **JUAN MANUEL MARTÍN-MORENO**

DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES **JOSÉ ÁNGEL MORALES**

DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ CORTÉS**

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **JOAQUÍN MILLÁN**

DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**

DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO **PALOMA GONZÁLEZ-BLANCH**

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**

DIRECTORA DE MARKETING **ANA PRIETO**

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**

DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**

DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**

PUBLICIDAD

DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**

DIRECTORA DE AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**

DIRECTOR DE HEARSTMAD **LUIS QUINTANA**

DIRECTORA DE HEARSTLIVE **INÉS PÉREZ**

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**

MADRID: C/AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.

DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**

COORDINADORA **SILVIA GARCÍA**

BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.

DIRECTORA COMERCIAL BARCELONA **LUZ ROCA DE VIÑALS**

COORDINADORA **AMPARO GASULL**

VALENCIA: **BÁRBARA SANCHÍS** TEL.: 650 82 94 19.

EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036.

TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS

AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



Impresión: Rotocobri. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avenida de Suiza, 18. 28821 Coslada (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 5,50 €. Canarias: 5,65 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 5,50 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 9,00 €, Andorra 4,00 €, Francia 7,40 €, Grecia 7,40 €, Holanda 7,90 €, UK 7,90 £, Italia 7,40 €, Portugal 5,50 €, Bélgica 7,40 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo): 3,50 €. Canarias: 3,65 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 3,50 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013. COSMOPOLITAN no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

BARCELÓ IMPERIAL VIVE AHORA



Disfruta de un consumo responsable. 38°

Revistas.PeruRadio.net.pe

La brújula

Orientate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO



Libros felices

Es el objetivo de la *healing fiction*, la tendencia coreana y japonesa que promete novelas emotivas, reconfortantes y con final feliz. La última: *Te receto otro gato*, de Syou Ishida (ed. Planeta).

'Sleepcations'

El 43% de los *millennials* estadounidenses lo tiene claro: las vacaciones son para no hacer nada. Por fin poder atrincherarse en la cama y dormir.

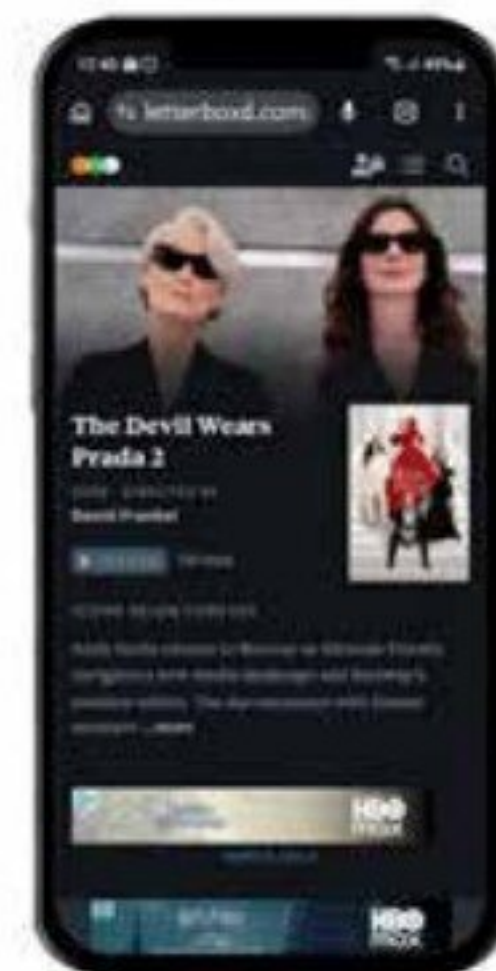


Saca los rizos

Si ya los tienes, maximízalos. Si te faltan, recurre a rizadoros con o sin calor. La tendencia demanda personalidad y esta empieza por el pelo: deja que se exprese.

Ultracortos

Ni bermudas ni *jorts*. Los pantalones que marcan la diferencia son los *shorts* más micro, pero con volumen: *cargo*, *lenceros* o *pijameros*.



Letterboxd

La red social para amantes del cine no sólo es un lugar ideal para ligar, también la están invadiendo las estrellas. La última en crearse perfil: Charlie XCX.

ESTE BARCO SE VA A PIQUE



Teoría del taxi

Dice que ellos se comprometen cuando creen que les ha llegado el momento, no con la chica adecuada. Lo hacen porque toca. ¡Qué bajón!

'Maxxing'

La obsesión por maximizar el atractivo con ejercicio, dietas, rutinas estéticas, cirugías... La presión estética ha alcanzado hasta a los chicos.



Efecto 'cheeto'

Si quieres un buen moreno, opta por tomar el sol (con protección). Los autobronceadores prometen no dejarte naranja y a parches, pero pocos cumplen.

Baño saturado

Guarda para otra vida los bikinis muy recargados con aplicaciones, lentejuelas o *strass*. Este verano está claro que no los vas a amortizar.



'Dwerking'

Si el *twerking* mueve el trasero, el *dwerking* agita el pene para que se intuya bajo los pantalones y se suba a redes. Una tendencia cuestionable.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ. FOTOS: GETTY/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT/D.R.

FRIZZANTE
VERDEJO 5.5°

Laue
-na vida



WINEinMODERATION

ELIGE | COMPARTE | CUIDA

NOTAS QUE SUENAN A VERANO

Melocotón jugoso, rosas aterciopeladas y un 'mix' de 'vibra' pop con actitud 'rockstar': así es 'IDÔLE Peach'n Roses', la fragancia descaradamente irresistible de Lancôme cuya embajadora es Olivia Rodrigo.



EN BUCLE

Pura dopamina en cada pulverización, 'Idôle Peach'n Roses' de Lancôme irradia alegría y confianza, capturando el espíritu de toda una generación de mujeres genuinas en un frasco iridiscente.

El nuevo *crush* olfativo de Lancôme, 'Idôle Peach'n Roses', entra en escena con la misma intensidad que las melodías envolventes y las letras honestas de su embajadora, Olivia Rodrigo. Creado por las perfumistas Shyamala Maisondieu, Nadège Le Garlantezec y Adriana Medina (Givaudan), este perfume altamente adictivo está protagonizado por un dúo de éxito: un melocotón maduro con un punto ácido (el extracto natural Melocotón Orpur™, innovación firmada por Givaudan) y una sensual rosa de

Damasco. ¿El resultado? Una sinfonía luminosa, afrutada y floral con un *twist* de rebeldía anticipado por un acorde de chispeantes bayas rojas y una «nota inesperada de pimienta rosa que añade frescura y aporta energía a la composición», explica Le Garlantezec.

Al igual que el perfume, sorprende la colección de maquillaje 'Idôle' de Lancôme, con la bruma 'Idôle Makeup Magnet Skin-Loving Micro Setting Mist', y labial 'Lip Idôle Cuddle Blur', que los deja mate y aterciopelados. La cantante Olivia Rodrigo –convertida ya en icono generacional gracias a álbumes como 'SOUR' y 'GUTS'– es la imagen de una divertida campaña en la que aparece con una estética en clave noventera. Y es que la estrella californiana representa a la perfección esa nueva feminidad segura, emocional y sin filtros que define tanto su música como este rotundo *hit* de Lancôme, que se quedará contigo más allá del verano.



SUBE TU 'GLOW'

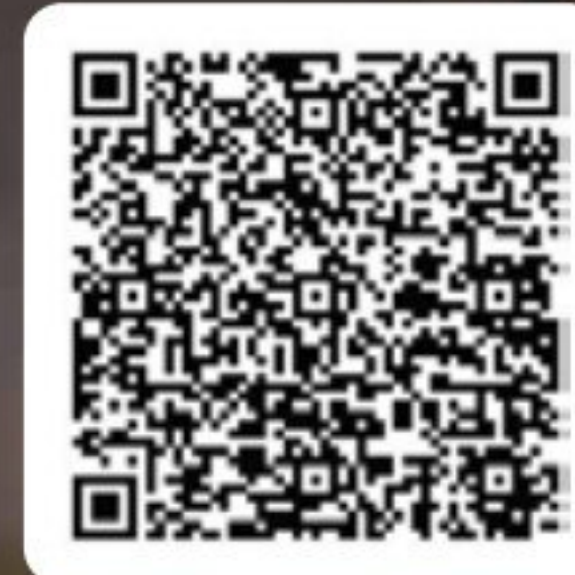
Eleva tus 'looks' con la colección de maquillaje 'Idôle' de Lancôme. De izda. a dcha.: bruma 'Idôle Makeup Magnet Skin-Loving Micro Setting Mist', con 24 horas de fijación; máscara de pestañas 'Lash Idôle Curl Goddess'; para los labios 'Lip Idôle Cuddle Blur' y el colorete 'Teint Idole Shape Stick', que es, además, base e iluminador en barra; 'Teint Idole Shaping Sticks Glass Glow Stick' y base 'Teint Idole Ultra Wear Shape Stick Sticks'.

A full-page photograph of Olivia Rodrigo. She is sitting on a beach chair with pink and white vertical stripes. She is wearing a white, form-fitting, one-piece swimsuit with a halter-style neckline. Her hair is dark and straight, falling over her shoulders. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a clear blue sky and a hint of the ocean.

La cantante y actriz
Olivia Rodrigo, con
su autenticidad
desenfadada, es la
nueva voz de la belleza
real y libre abanderada
por Lancôme

JVC

Sonido JVC. Ingeniería japonesa.



Descúbrelos*

Auriculares que siguen tu ritmo

* Código 15% Dto. **"COSMO15"** válido hasta el 30/09/2026. Aplicable a todos los auriculares disponibles en la web.
Modelo de la imagen: HA-S59W.

Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo



Deléitate

Con la llegada del verano, el cuerpo pide un respiro. Si todavía no te has ido de vacaciones, el Concierto de las Velas de Pedraza (Segovia) será tu oasis en el desierto. Los días 4 y 11 de julio podrás escuchar piezas de grandes clásicos como Mozart o Beethoven interpretadas por una orquesta al aire libre y a la luz ¡de más de 45.000 velas! Indescriptible (www.pedraza.net).

La banda sonora del verano

Estos nombres subirán la temperatura y el volumen de tus altavoces con los lanzamientos y conciertos que tienen preparados. Se avecina diversión.

Texto: NEREA PANICELLO.



Bruno Mars

10 y 11 de julio

No pisaba un escenario nacional desde 2018, pero este verano lo hará por partida doble: el estadio Riyadh Air Metropolitano de Madrid será testigo de las dos únicas fechas que el artista ha cerrado para su *The Romantic Tour*.



Reneé Rapp

8 y 9 de julio

Las fans de la cantante están impacientes con su primera visita a nuestro país. ¿Dónde? Festival Cruïlla de Barcelona y Mad Cool de Madrid.



The Weeknd

28, 29 y 30 de agosto

Superar el final del verano será más ameno con el increíble *show* que el artista ha preparado para su triple pase en el estadio Riyadh Air Metropolitano de Madrid. *Psst...*, al día siguiente estará haciendo lo mismo en Barcelona.



Gracie Abrams

17 de julio

Casi dos años después de revolucionar el panorama del pop internacional, gracias al éxito de temas como *That's So True*, regresa con un nuevo álbum: *Daughter from Hell*, que supone el tercero de estudio y una nueva era.



La reina del flow

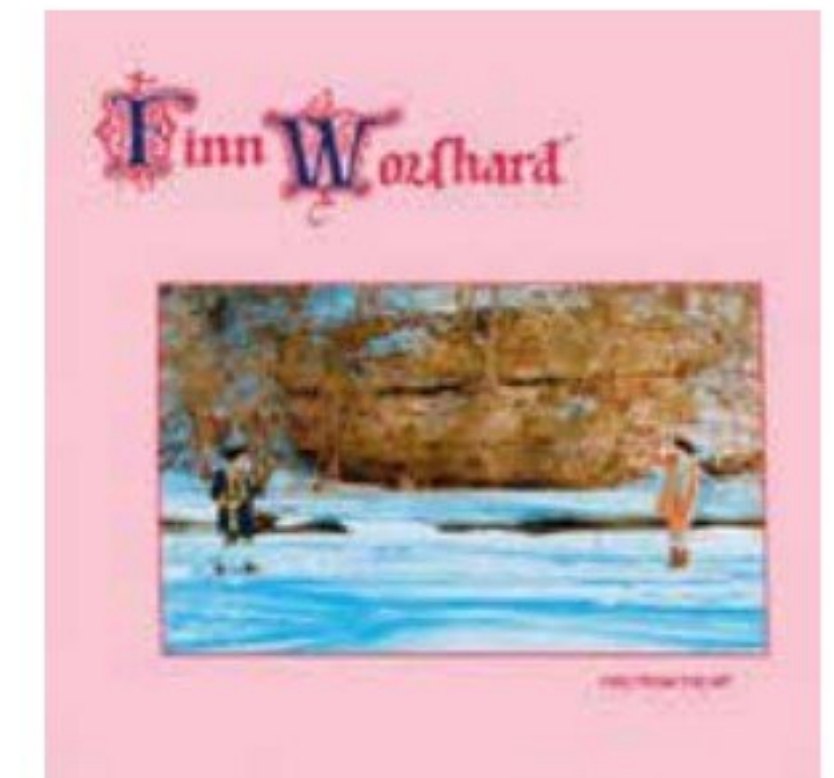
Hasta el 17 de julio

El elenco de la exitosa serie colombiana estará recorriendo España con sus conocidos *hits*, como *Reflejo* o *Perdóname*, y en esta ocasión contará con la actuación estelar de Carlos Torres, actor que da vida a Charly Flow. Junto a él, Juan Manuel Restrepo y María José Vargas, entre otros protagonistas, pasarán por Madrid, Santa Cruz de Tenerife, Valencia... terminando su gira en Cádiz.

¿QUIÉN LANZA NUEVO ÁLBUM?

FINN WOLFHARD

El actor, al que ya consideramos el eterno Mike de *Stranger Things*, lanzará *Fire From The Hip* el 10 de julio.



ICONA POP

El dúo musical regresa el 14 de agosto con la misma energía que contagia su *I Love It* y un cuarto LP: *Ritual*.



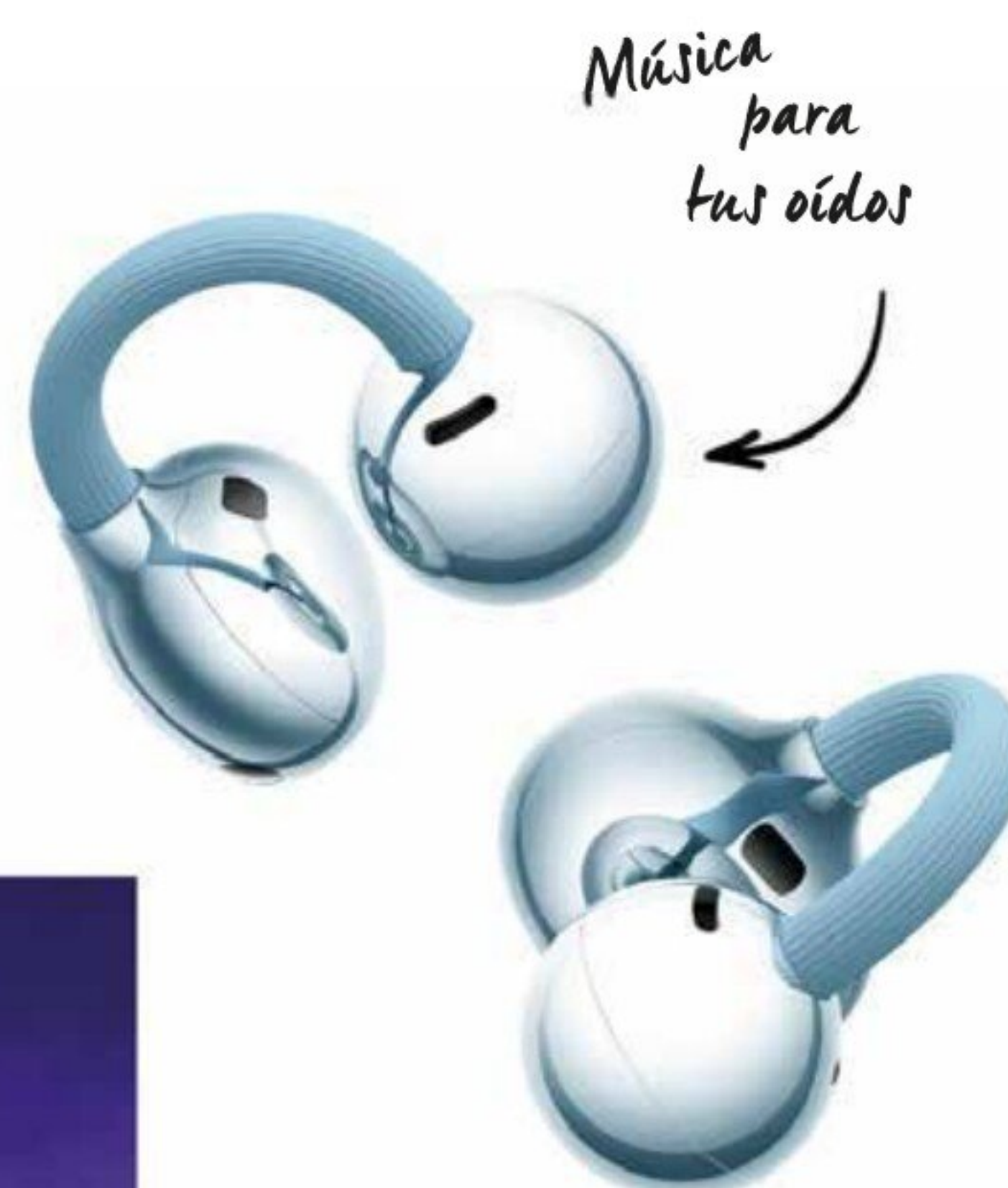
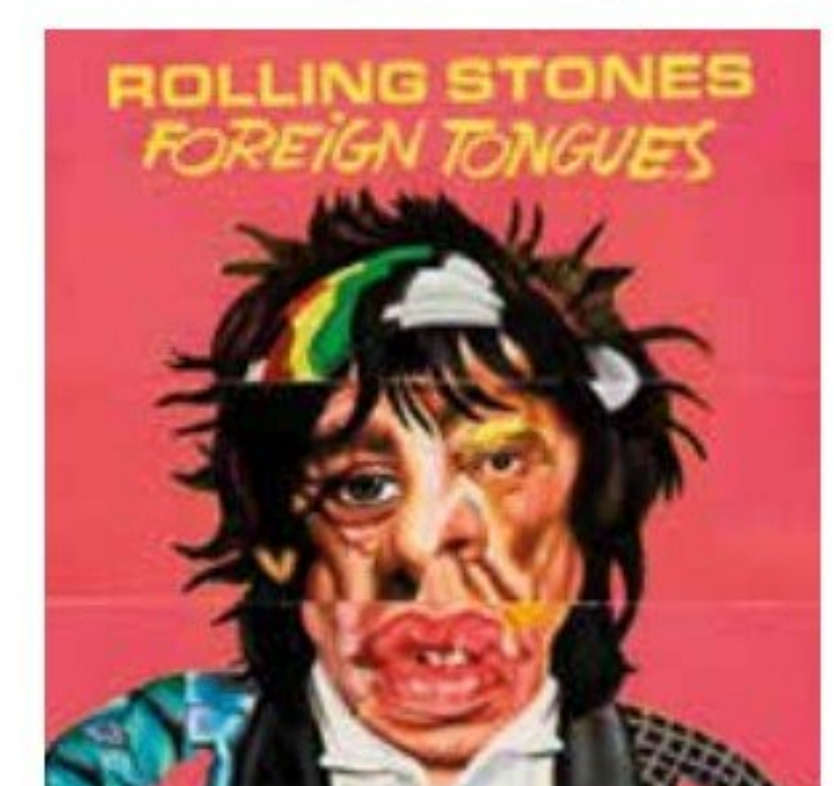
MADONNA

Uno de los mejores álbumes de su carrera, *Confessions On A Dance Floor*, tendrá su *Part II* el 3 de julio.



THE ROLLING STONES

Volviendo a sus orígenes de *blues* y *country*, estrenan proyecto el 10 de julio bajo el título de *Foreign Tongues*.



El accesorio más 'cool'

Tus auriculares son una extensión de ti, pero ahora los puedes convertir en un accesorio más de tu *outfit* gracias a los *FreeClip 2* de Huawei con acabado metalizado (199 €).

Ariana Grande

31 de julio

El nuevo disco de la cantante es la noticia del verano. Su título será *Petal* y llega después de hacernos pensar que no volvería a la música. ¿Quién más lo va a reproducir en bucle?



Historias refrescantes

Personajes ya conocidos y otros nuevos serán tus mejores aliados contra el aburrimiento este verano.

Texto: MARIETA TAIBO.



Stuart no consigue salvar el universo

HBO Max, julio

El personaje de la mítica *The Big Bang Theory* estrena su propia ficción en la que debe de restablecer el orden universal tras romper un artefacto ideado por Sheldon y Leonard.

Las Azules

Apple TV, 12 de agosto

En la segunda entrega, estas agentes investigan un caso vinculado con la masacre estudiantil de México en 1968.



Elle

Prime Video, 1 de julio

Si fuiste fan de *Una rubia muy legal*, la icónica película protagonizada por Reese Witherspoon en 2001, te engancharás a *Elle*. Se trata de una precuela en la que conocemos a este personaje durante su etapa en el instituto. Lexi Minetree es la actriz que la interpreta con tanta gracia e inteligencia como lo hizo su antecesora.



El mapa de los anhelos

Netflix, 17 de julio

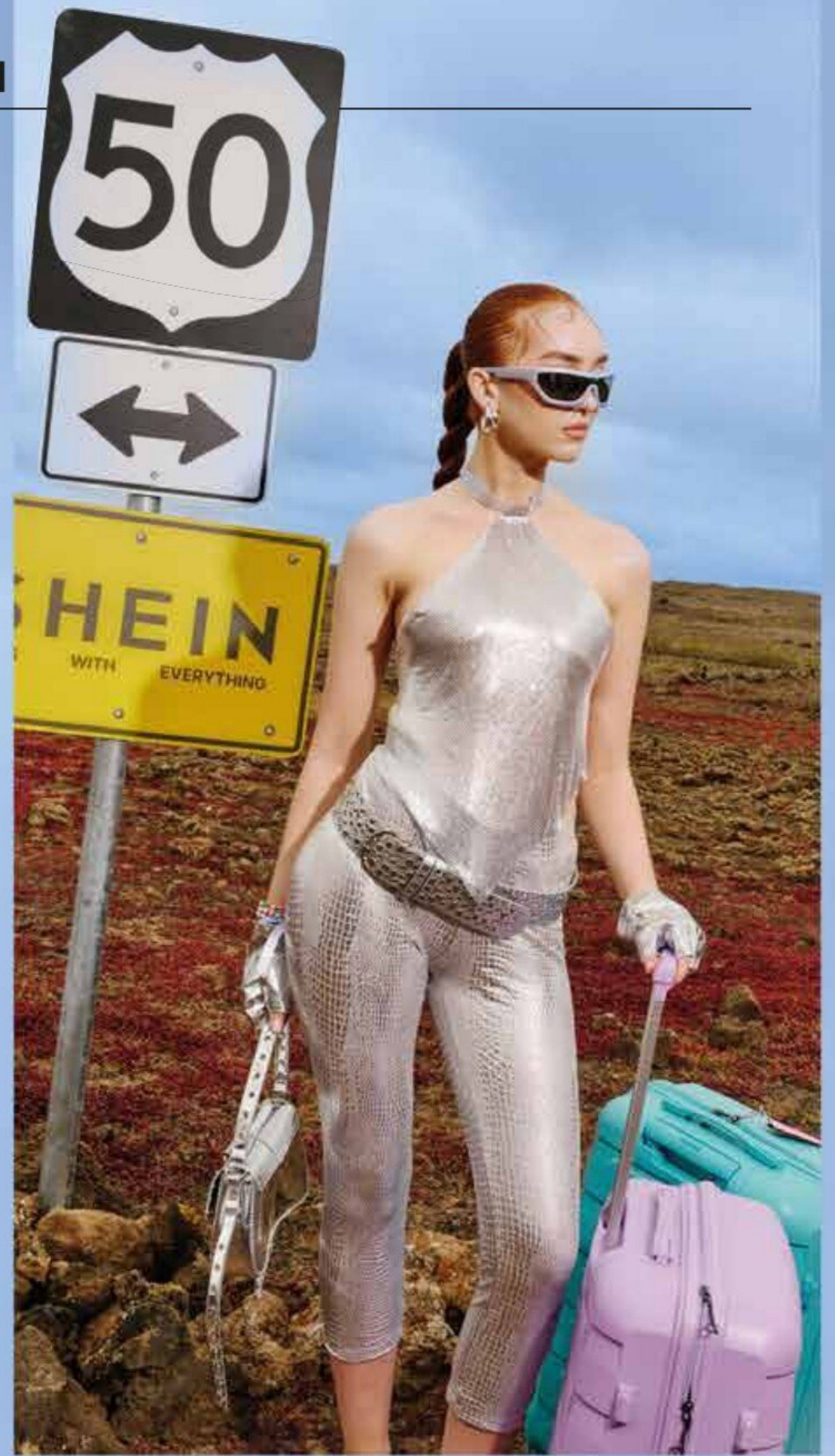
Pablo Álvarez, Alicia Falcó y Georgina Amorós dan vida a los protagonistas de la novela de Alice Kellen en la que se basa esta miniserie. Esta relata la conmovedora historia de una chica que se enfrenta a la dura pérdida de su hermana.

LISTA PARA IR DE FESTIVAL

Música en directo, moda y diversión. Prepárate para sumergirte de lleno en el verano más festivalero y hazlo marcando estilo. SHEIN te propone las tendencias que arrasan, perfectas para la ocasión.

Amamos el verano por muchas razones y una de las principales es porque nos regala una intensa temporada de festivales. Para vivirlos a tope y disfrutar al máximo, necesitas el *look* perfecto. SHEIN te lo pone fácil con sus propuestas en clave *boho*, *punk*, *desert rave* o *cowgirl*. Explora las tendencias y elige tu *outfit*.

La firma brinda su apoyo a la música y a la diversión, y se convierte en flamante *sponsor* de siete grandes festivales en toda Europa. En España estará presente por segundo año consecutivo en el FIB y en el Arenal Sound, con fiestas VIP, experiencias inmersivas, juegos interactivos y mucho *glamour*. ¿Te lo vas a perder?



Pasión en la pantalla

Tramas llenas de romance, baile y aventuras protagonizadas por los actores del momento.

Texto: MARIETA TAIBO.



La constelación del perro

28 de agosto

Ridley Scott transforma en imágenes la aclamada novela escrita por Peter Heller, con Josh Brolin, Margaret Qualley y Jacob Elordi al frente del reparto. Juntos intentarán sobrevivir en un mundo postapocalíptico lleno de amenazas constantes.

La odisea

17 de julio

Anne Hathaway es Penélope en esta épica y cuidada adaptación de 'La Odisea', de Homero, dirigida por Christopher Nolan.



Italiana

7 de agosto

El duque de *Los Bridgerton* regresa con esta comedia romántica llena de enredos en la que comparte escenas con Halle Bailey. Esta ha perdido su empleo y acepta la invitación del atractivo Matteo (Lorenzo de Moor) para ir a visitarlo a su casa en Italia. Allí se hará pasar por su novia, algo que le traerá problemas cuando conoce a Michael (Regé-Jean Page) y no puede evitar enamorarse de él.



A fuego

21 de agosto

Tras la muerte de su hermano, Lola visita uno de los lugares favoritos de este: el búnker, un espacio para fiestas clandestinas que se convertirá en su refugio. Una historia potente protagonizada por Zoe Bonafonte y Ruslana.



El ser querido

26 de agosto

Un director de cine ofrece a su hija, cuya carrera como actriz está paralizada, protagonizar su nueva cinta, algo que cambiará su relación. Javier Bardem y Victoria Luengo son este brillante dúo en la nueva película de Rodrigo Sorogoyen.

FOTOS: GETTY/D.R.

TE MERECE
SABER
LA VERDAD



Un kéfir de verdad tiene **levaduras**

*Y EL 80% DEL MERCADO NO LAS TIENE.

Llena tu maleta de libros

Ponemos rumbo al destino perfecto: páginas que enganchan, giros inesperados y finales que no querrás terminar nunca.

Texto: LUCÍA NÚÑEZ.

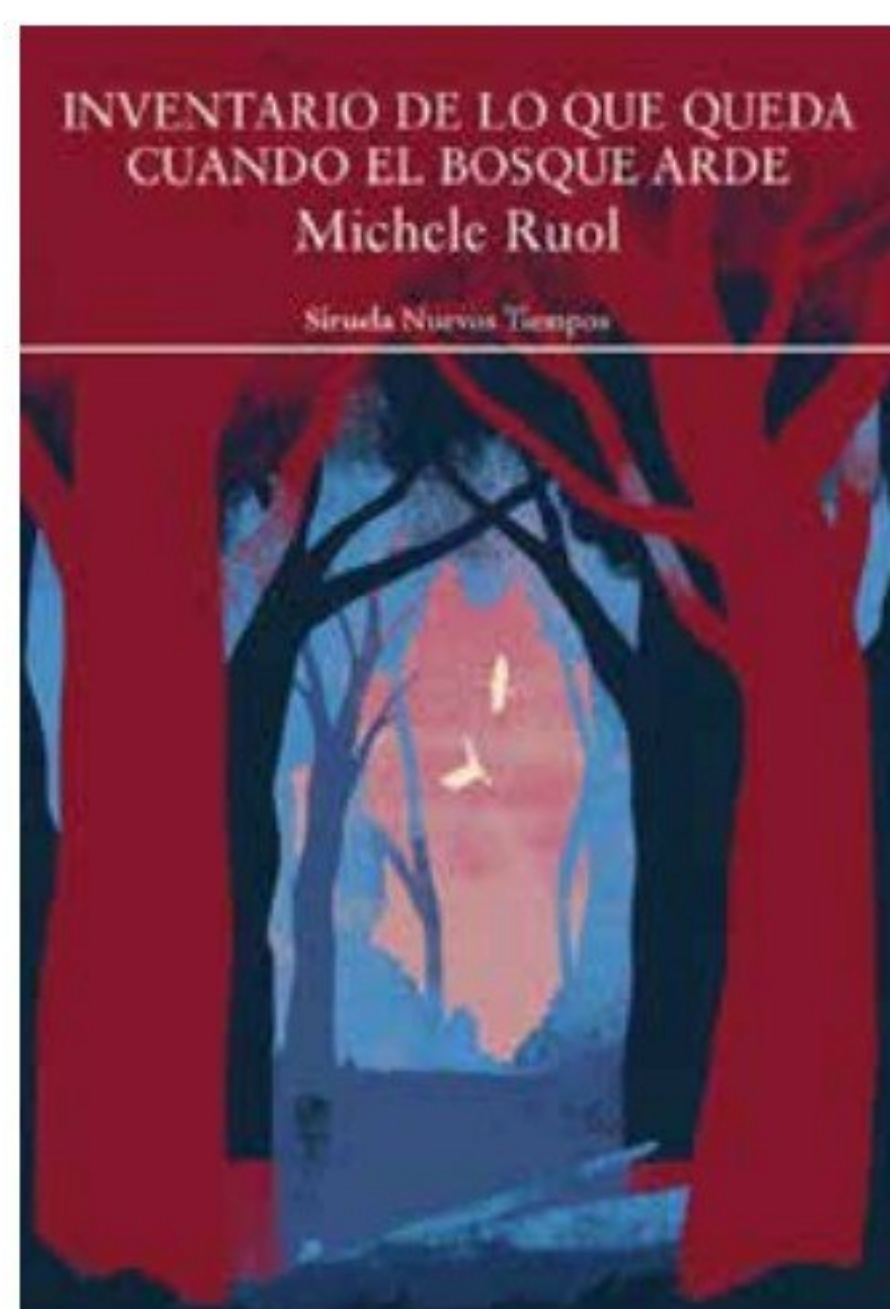


Cualquier...

Laura M. Castro

En este *enemies to lovers*, una modelo y un *influencer* que no se soportan se ven obligados a viajar juntos y fingir un romance.

Match Stories (17,95 €).



Inventario de lo...

Michele Ruol

¿Qué hay tras la muerte? El premiado autor italiano da vida a unos padres rotos por la pérdida de sus hijos en un retrato sobre el duelo. **Siruela** (21,95 €).



La reina que...

S.J. Bennett

1961. Isabel II se convierte en una superdetective para resolver un misterio que podría poner en peligro todo su reinado. **Salamandra** (20,90 €).

Giulia, el amor y un puñado de lavanda

Cherry Chic

La protagonista regresa al pueblo de su niñez. Un lugar que reaviva ese amor que creía olvidado. **Planeta** (19,85 €).



Una tormenta perfecta

Carley Fortune

Tras quedarse plantada en el altar, Frankie decide pasar la luna de miel con su mejor amigo de la infancia. **Ediciones B** (19,85 €).

‘Romantasea’ este verano

Mezcla amor y fantasía para darle un toque a tus vacaciones.

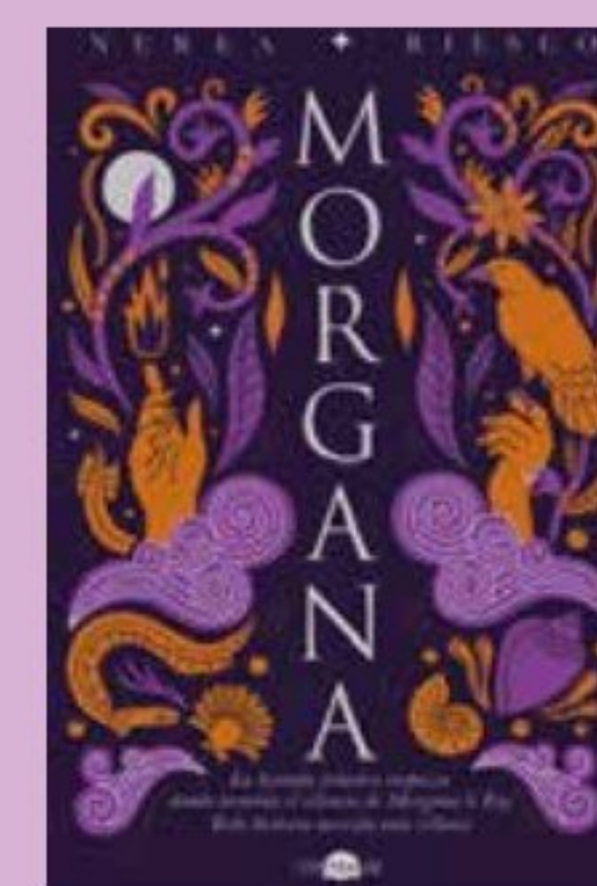


FLOR DE SANGRE

NEREA LLANES

Si eres fan de *Crepúsculo*, ficha esta historia paranormal con mucho *spicy* que te enganchará.

Crossbooks (23,70 €).



MORGAN

NEREA RIESCO

Magia, amor, venganza... Un *romantasy* con una protagonista que no teme su destino.

Contraluz (13,77 €)



PEDIMOS SANGRE...

BEATRICE GREENWOOD

Un líder criminal y una vampira jugarán con fuego... hasta quemarse.

Planeta (20,81 €).

Tiempo de verbena

El verano es para hacer planes bajo el sol, disfrutar de tardeos que se extienden hasta el amanecer con una refrescante bebida cítrica. Así lo confirma el nuevo lanzamiento de Licores del Mono: 'Verbena de Limón'. Una delicia.

Cuando las temperaturas suben y el cuerpo te pide vidilla, no hay nada como un trago cítrico y refrescante en compañía de tu *dream team*. Pues bien, la nueva gama de Licores del Mono –compuesta por tres sabores irresistibles– tiene la bebida que vas a pedir en todos los tardeos (y básicamente, en cualquier fiesta). Se trata de *Verbena de Limón*, con su delicioso aroma a corteza de limón. Porque además de su sabor cítrico con un toque ácido mentolado, que lo hace ideal para una sobremesa o un *spritz*, un mojito o un granizado diferente, la botella es de lo más *instagrameable*.

Pintada en color amarillo flúor –alineada con las tendencias del momento–, combina el diseño clásico de la icónica botella de Anís del Mono con una etiqueta de aires retro. Ideal para coleccionar y para crear los *reels* más originales y animados del verano. Además, Licores del Mono incluye otros dos sabores que conquistan paladares: *Sarao de Hierbas* y *Antojo de Galleta*. ¿Te hace un granizado con vistas al mar?



'Sarao de Hierbas' y 'Antojo de Galleta' son los dos sabores que completan la nueva gama de Licores del Mono.



“Ahora las mujeres tenemos más metas que casarnos”

Megan Maxwell publica su 63ª novela, ‘Ríete de las bodas’. En ella, Alma y Natalia, madre e hija, protagonizan una comedia romántica que explora el amor sin reglas ni prejuicios.

Texto: LUCÍA NÚÑEZ. Foto: NINES MÍNGUEZ.



Enfoca el QR y podrás leer esta entrevista ampliada.

Alma es una mujer madura, divorciada, sexualmente libre y sin interés en casarse. ¿Por qué es importante contar esta historia desde ahí?

Me apetecía dar vida a una mujer madura, como yo. Parece que cuando cumplimos los 50 dejamos de ser visibles en muchos aspectos de la vida; no solamente en lo laboral, sino también en lo sexual. Yo estoy divorciada y siempre tengo la sensación de que las mujeres separadas estamos estigmatizadas, que siempre se nos dice que no podemos vivir otra bonita historia de amor. ¿Y por qué no? Por eso, quería que Alma fuera una mujer llena de seguridad, pero que al mismo tiempo el amor le hiciera plantearse muchas cuestiones.

A través de Alma y Natalia, ¿exploras algún aspecto en particular de los vínculos maternofiliales?

Tengo una hija y un hijo y, como madre, quiero lo mejor para ellos. Me puede gustar más o menos, pero tengo que permitir que tengan sus vidas. Esto es lo que hace Alma en el libro: quiere ver feliz a Natalia, aunque entiende que debe ser ella la que decida por sí misma.

Con personajes de edades y formas de entender el amor tan diferentes, ¿por qué sigue sorprendiendo ver relaciones que se salen de la norma?

Porque vivimos en un mundo muy poco empático. Nos encanta hablar de los demás; sorprendernos por eso que ya no es sorpresa y escandalizarnos por aquello que no debería asustarnos. Criticar y hacer de menos se ha vuelto un deporte universal. Y es una pena porque, si hubiera más empatía, a todos nos iría un poco mejor.

¿Crees que hoy nos involucramos menos en las relaciones que las generaciones anteriores?

Pienso que nos involucramos menos porque tenemos más opciones. Los hombres siempre las han tenido, pero las mujeres ahora podemos decidir qué queremos hacer con nuestras vidas. Antes te casabas y te dedicabas al cuidado del hogar y de los hijos; pero ya no. Nos podemos casar y tener hijos, claro que sí, pero también tenemos otras ambiciones.

¿Tú te ríes de las bodas o todavía crees en ellas?

Hay una parte de mí dudosa, aunque te diría que sigo creyendo en ellas y en el amor en general. Y me río porque las bodas son momentos muy divertidos en los que te reencuentras con personas que sólo ves en momentos así. Alma también se ríe mucho. ●



FOTOS: D.R.

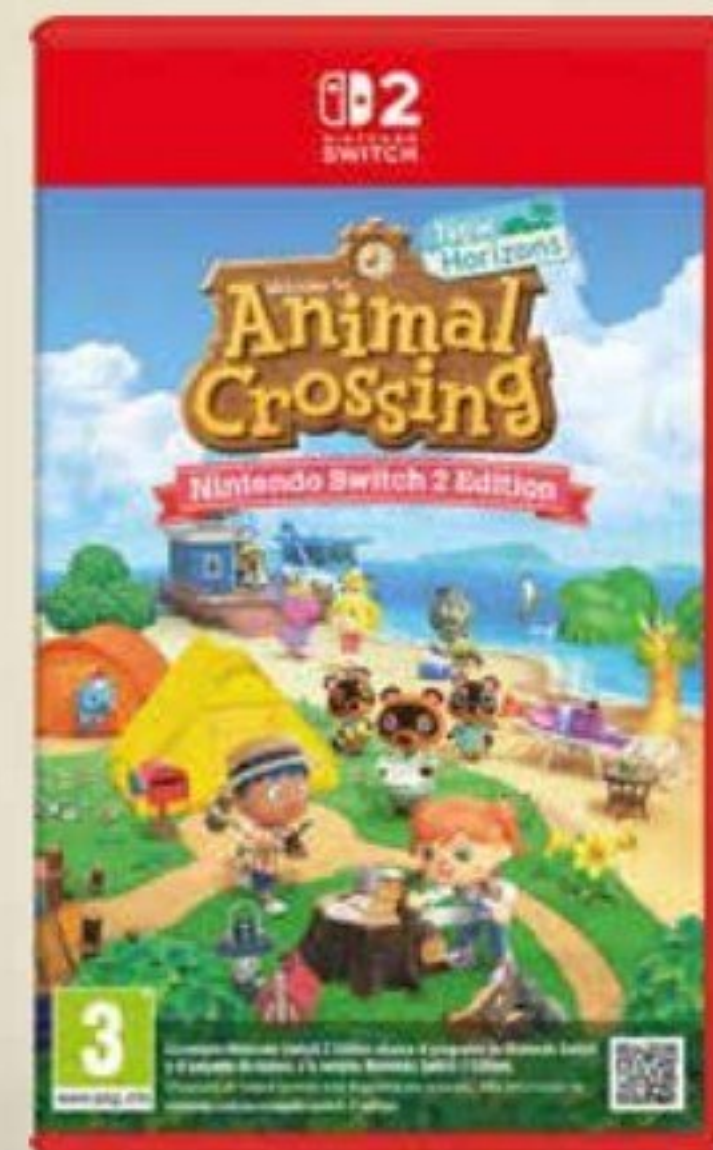
‘ME TIME’, RELAX Y VIDEOJUEGOS

Un cóctel diferente para un verano feliz

Creativos, bonitos y sosegados, los videojuegos (sobre todo, pero no solo, los llamados ‘cozy games’) pueden ser la clave para disfrutar y descansar de verdad durante los meses estivales. ¡Bienvenida a tu lugar feliz virtual!

Llega el verano y, por encima de todo, queremos reducir el estrés y conectar con nosotras mismas. Los días largos, los atardeceres y el mar son excelentes herramientas para conseguirlo. Y luego están los videojuegos. A menudo concebidos como una actividad llena de carreras y violencia, el mundo de los videojuegos es mucho más rico que estos

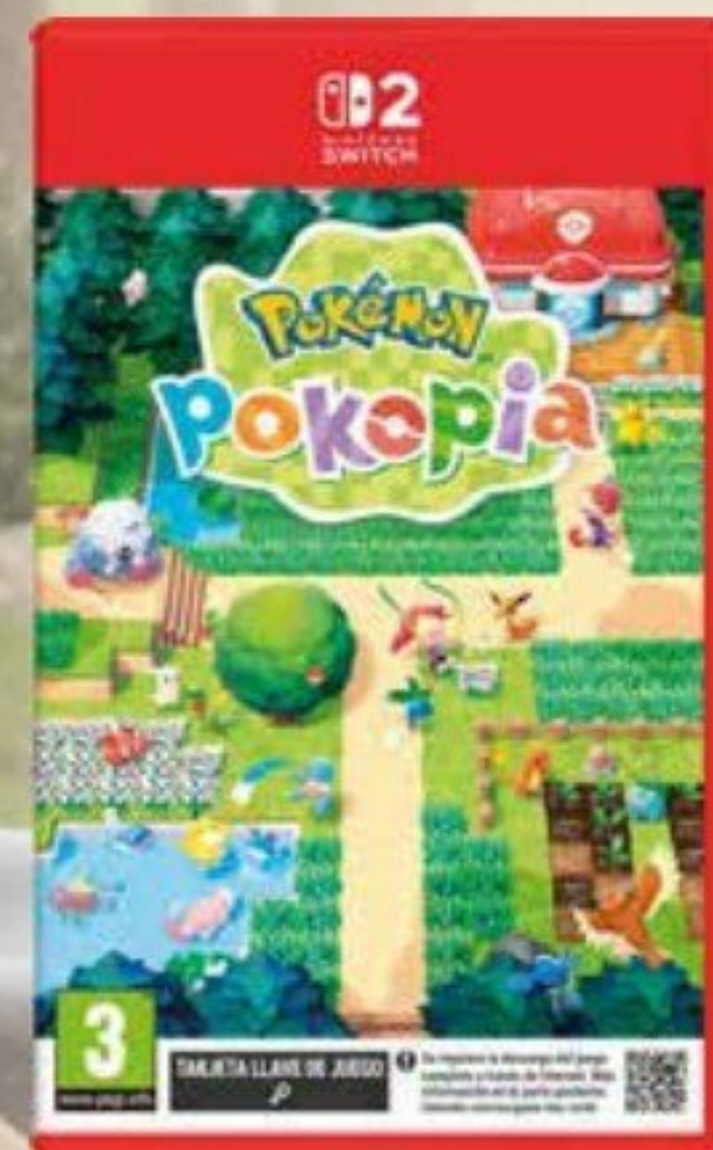
estereotipos; y muchas personas acuden a ellos en busca de una experiencia relajante que les ayude a desconectar. Si tú también deseas un refugio virtual que te haga sonreír y te proporcione un ratito de *me time*, Nintendo Switch 2 puede ser tu compañera perfecta: portátil, potente, llena de estilo... y con videojuegos idóneos para zambullirte en el *mood* vacacional.



TU LUGAR FELIZ

ANIMAL CROSSING: NEW HORIZONS

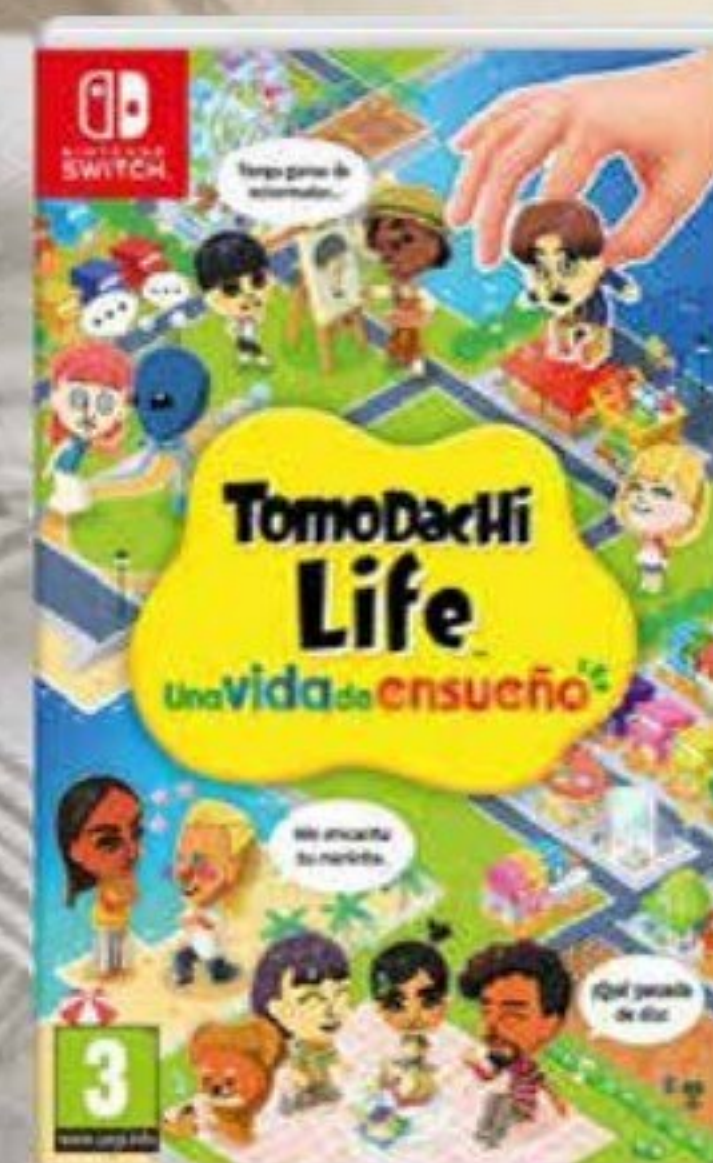
Con el rey de los juegos cozy (pausados, estéticos, creativos), construirás tu paraíso más personal en una isla donde no existe la prisa: decora, planta, pesca, charla con los vecinos, crea un museo... Lo mejor: el placer de las rutinas recurrentes en un lugar en el que cada día pasa algo distinto.



TU CAMPAMENTO DE ACHUCAR POKÉMON

POKÉMON POKOPIA

Convierte un mundo desolado en un paraíso para lograr que los Pokémon vuelvan. A medida que vayan apareciendo, podrás cuidarlos fabricándoles hábitats, juguetes, camitas y otras comodidades. Un plus: ver jugar a tu creciente población de Pokémon y escuchar sus divertidas conversaciones.



TU TELENÓVELA GAMBERRA

TOMODACHI LIFE: UNA VIDA DE ENSUEÑO

Perfecto para *salseo lovers*: diseña personajes a imagen y semejanza de tus conocidos, ponlos a convivir en una isla y prepárate para verlos enamorarse, discutir, hacer amigos y mantener hilarantes conversaciones. La clave: puedes guiarlos, pero no decidir por ellos.

«No tengo redes sociales en el móvil porque me quitan mucho tiempo», nos confiesa. Síguele en @pau.simon

Pau Simón

El chico COSMO

El actor da el salto a la gran pantalla con su primera película titulada 'Días de agosto', en cines el 28 de agosto.

Texto: MARIETA TAIBO.

Lo que más le gustaba a Pau Simón de niño era jugar a ser otra persona. Así que cuando supo que siendo actor podría hacerlo, eligió esa profesión. Ahora estrena en salas *Días de agosto*.

¿Qué te atrapó del guión?

Me encantó que hablara de una relación entre un padre y un hijo. Suele hablarse más de las relaciones con las madres y esto me pareció interesante.

En la película vives un amor de verano. ¿Idealizamos mucho estos romances?

Yo tiendo a romantizar todo y soy muy fan de estos amores. Cuando creces y suena esa canción o lo recuerdas, conectas y eso es bonito.

Tu personaje escribe.

¿Se te da bien esa faceta?

Soy más lector, aunque me gusta escribir guiones. En el futuro me encantaría dirigir.

Pronto estrenarás la cinta *Perfectos mentirosos*, basada en una saga de éxito...

Sí, soy Adrik, un personaje complejo y oscuro. Los libros tienen un *fandom* increíble, así que siento miedo y respeto.

¿Eres bueno mintiendo?

Sí, pero diciendo mentiras piadosas, aunque la verdad debe ir siempre por delante. ●

FOTO: TANIA MENDOZA @ICONXSPIC.

GENERACIÓN FRESH

Refrescantes, prácticos y elaborados con frutas y hortalizas de calidad, los zumos y gazpachos de Europa son tendencia. Más allá de mitos y etiquetas, se han convertido en el aliado ideal de quienes quieren disfrutar y vivir a tope sin complicaciones. Son una forma más de disfrutar de las frutas y hortalizas en cualquier momento y en cualquier lugar.

HEARST made

Cada vez somos más las que apostamos por unos hábitos saludables sin renunciar al ritmo que marca nuestro tiempo ni, por supuesto, al placer. Los zumos de frutas y gazpachos de Europa, siempre listos para tomar, contribuyen a este objetivo, consolidándose como una opción deliciosa y natural para complementar el consumo de frutas y

hortalizas, en nuestro día a día. Elaborados a partir de ingredientes de proximidad seleccionados en su punto óptimo y perfectos para adaptarse a un estilo de vida dinámico, representan una manera sencilla de contribuir a la hidratación diaria y aportar nutrientes presentes de forma natural en frutas y hortalizas. Y es que, ¿Sabías que, cuando un envase indica “zumo”, según la normativa europea eso

significa que contiene un 100 % de fruta y no lleva azúcares añadidos? Detrás de cada botella y brik existe, además, una industria profundamente conectada con la innovación, la sostenibilidad y el territorio. Un mix de tradición mediterránea, tecnología y transparencia que convierte estos productos en una apetecible forma práctica y sabrosa de consumo. Naturalmente deliciosos.



CON IMPACTO

La transformación de frutas y hortalizas en zumos y gazpachos contribuye a reducir el desperdicio alimentario, impulsar la economía rural y generar miles de empleos en Europa.

DE LEY

La actual legislación prohíbe la adición de azúcares en zumos envasados. Elaborados a partir de frutas sanas y maduras, contienen únicamente los azúcares naturalmente presentes en la fruta.



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Recomendaciones dietéticas sobre zumo de fruta, hortaliza o gazpacho.



LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS





cantabria labs

IRALTONE

HAIR & SCALP CARE

CUIDADO CAPILAR
QUE SE VE,
RESULTADOS
QUE SE SIENTEN



CIENCIA QUE SE PONE
EN TU PIEL.



*In vitro/ex vivo data on file. Reducción de marcadores de senescencia celular en modelos de folículo piloso y fibroblastos humanos.

INNOVACIÓN



METFORHAIR®
PATENTED TECHNOLOGY

Potencia la resiliencia capilar
para un cabello más joven y protegido*

LA GORRA DEL VERANO

BAZAAR^{Harper's} & SCALPERS ☠



Llévate con la revista la
gorra de diseño exclusivo
EDICIÓN LIMITADA

SOLO
8,50€

YA EN TU QUIOSCO

The look

Lo importante está en el exterior



Personaliza

El verano es el momento perfecto para sacar tu lado más creativo y apostar por *looks* innovadores. Empieza dándole la vuelta a tu rutina y vistiéndote por los pies con los zuecos unisex *Classic Summer Beaded U* de Crocs™ (69,90 €).

Su diseño con adornos florales en relieve es fresco y muy *cool*. Además puedes *customizarlos* a tu gusto con Jibbitz™ que te acompañen como recuerdo de tus vacaciones.

Los estampados más codiciados

Ficha los cuatro 'prints' esenciales que se reinventan esta temporada.

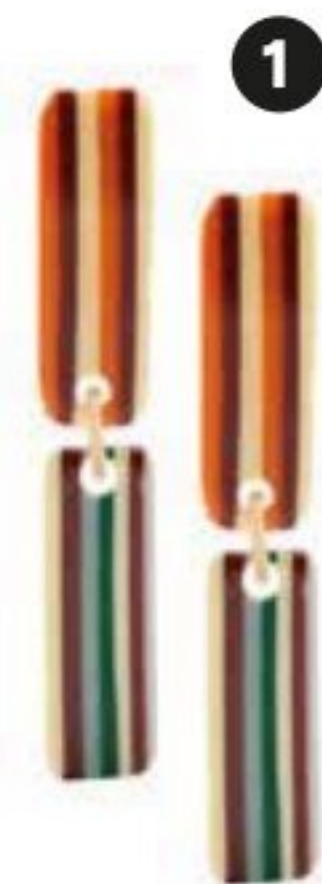
Texto: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



@AYAXXAMIAYA Y @AMIXXAMIAYA

Nueva dirección

Si no quieres caer en un *look* básico, atrévete con prendas un poco diferentes. Encontrarás este *print* en tops con *cut outs*, en vestidos asimétricos o en vaqueros de tiro bajo. También puedes llevarlo en pequeñas dosis usando complementos como un bolso *baguette* o unos pendientes largos.



El pantalón de rayas verticales es un *must have*.

Rayas

El estampado marinero es un clásico cada verano, pero este año se transforma en un juego de líneas de distintos grosores y con mucho color.



@CLARAMCGREGOR



- 1.** Pendientes, **Parfois** (8,99 €). **2.** Top **Green Coast** (en El Corte Inglés, 15,99 €). **3.** Bolso, **Jacquemus** (720 €). **4.** Polo, **Maje** (175 €). **5.** Pantalón, **La Veste** (190 €). **6.** Vestido, **Babbaki** (99 €). **7.** Diadema, **Women'secret** (6,99 €).

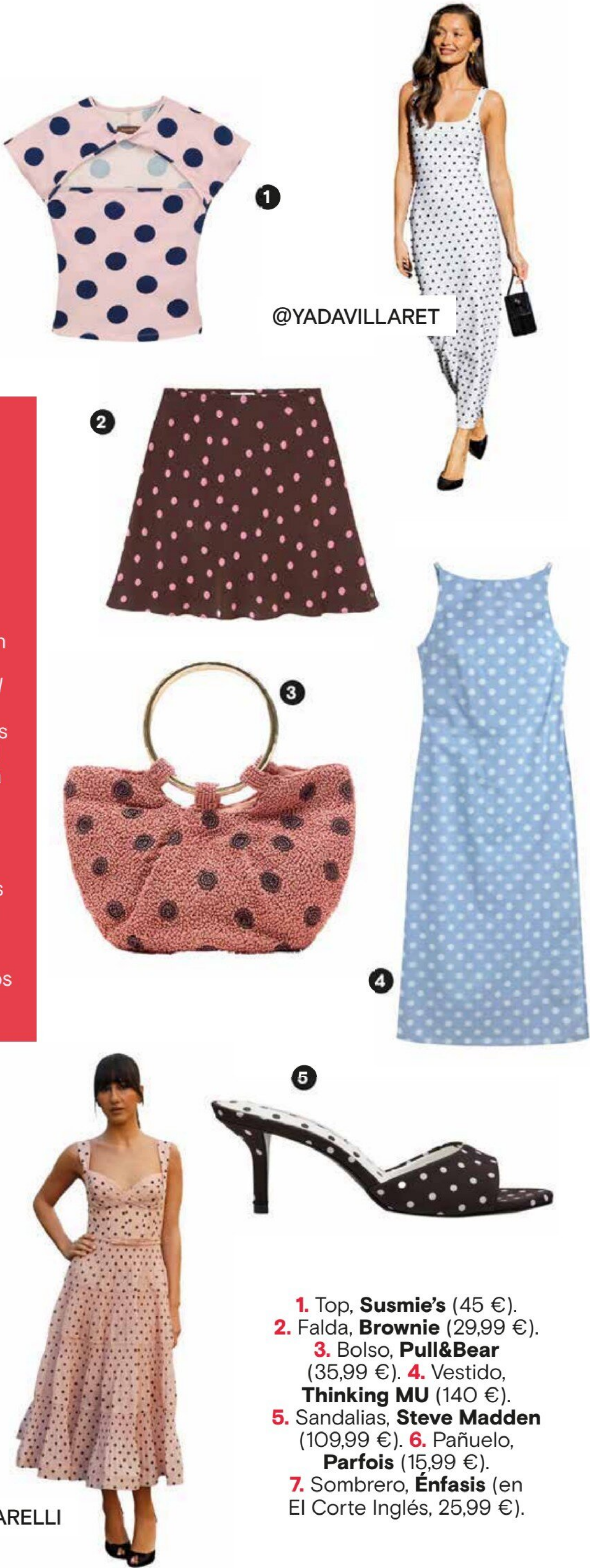
Lunares

Con este *print* flamenco ha ocurrido en 2026 lo mismo que pasó con el leopardo en 2024: ha regresado con tanta fuerza que ya no es sólo una tendencia, sino el fondo de armario infalible.



@KORLANMADI

▽
‘Dot revival’
Aunque el blanco y negro sigue dominando con elegancia, lo realmente *cool* es llevar los lunares en otros tonos como el marrón, el rosa o el azul. En vestidos midi, es un dibujo sofisticado para ocasiones especiales. En el día a día, pónelo en minifaldas o tops con *cut out*.



@YADAVILLARET

6



@MARTINA_TINARELLI

Pueden ser un toque original para tu pamea del verano.



7

- 1. Top, **Susmie's** (45 €).
- 2. Falda, **Brownie** (29,99 €).
- 3. Bolso, **Pull&Bear** (35,99 €).
- 4. Vestido, **Thinking MU** (140 €).
- 5. Sandalias, **Steve Madden** (109,99 €).
- 6. Pañuelo, **Parfois** (15,99 €).
- 7. Sombrero, **Énfasis** (en El Corte Inglés, 25,99 €).

Cuadros

Del vichy al tartán pasando por el *buffalo check*, este estampado se cuele en tus estilismos veraniegos con una paleta de tonos viva y alegre. Es uno de los *prints* favoritos de la generación Z.



Geometría vibrante

El objetivo es conseguir un outfit divertido y actualizado jugando a mezclar los colores de tendencia: la gama pastel, el rojo o el amarillo mantequilla. Póntelo en pantalones anchos estilo pijama, faldas *midi* de tiro bajo, blusas o vestidos largos con escotes irregulares.



Ponle unos cordones de cuadros a tus zapatillas.



- 1. Blusa, **Zara** (25,95 €).
- 2. Gorro, **Bimba y Lola** (58 €).
- 3. Pantalón, **Uniqlo** (24,90 €).
- 4. Vestido, **Desigual** (129 €).
- 5. Bolso, **Weekend Max Mara** (275 €).
- 6. Coletero, **Vivienne Westwood** (en zalando.es, 95 €).
- 7. Zapatillas, **Hoff** (150 €).

Lacer® Blanc

EL EQUILIBRIO PERFECTO
DIENTES TAN BLANCOS
COMO SANOS



BLANCO SANO
BOCAS SANAS

Flores

Puedes regalarte un ramo de margaritas... o llevarlo en tu ropa y que te dure para siempre. El estampado más romántico del verano se lleva grande y llamativo, olvídate del minimalismo.



@EUGENIARDZC

‘Garden allure’

Una de las tendencias más potentes del verano es el *patchwork* que mezcla las flores con otros estampados. Lo verás en blusas bohemias y en vestidos de volantes con mucho volumen, pero también en faldas largas que puedes combinar con camisetas básicas para ir perfecta.



1



2



3



4

El tul con bordado floral es un *hit* en looks de invitada.



5



7



6

1. Vestido, **Tintoretto** (en El Corte Inglés, 120 €).
2. Merceditas, **Flabelus** (150 €).
3. Top, **H&M** (24,99 €).
4. Falda, **Is Coming** (325 €).
5. Gafas, **Loewe** (690 €).
6. Bolso, **Pull&Bear** (29,99 €).
7. Blusa, **Zara** (29,99 €).

PIEL DE SEDA

Hay productos que, una vez los descubres, se convierten en imprescindibles. Las mantecas de afeitado de Body Natur son la mejor manera de preparar tu piel antes de depilarte.

La forma de depilarse ha cambiado en los últimos años y la cuchilla vuelve a ser una de las opciones preferidas por las mujeres. Se calcula que un 90 % la utiliza en alguna parte del cuerpo. Barata, rápida e indolora, este tipo de depilación va ganando terreno aunque a veces se olvida la parte más importante del

proceso: preparar la piel para conseguir un afeitado suave y preciso. Las nuevas *Shaving Butters* o mantecas de afeitado, de Body Natur, están pensadas precisamente para ello, para mimarte mientras mejoran el deslizamiento de la cuchilla y proteger tu piel frente a la irritación, logrando un resultado seguro y sedoso. Formuladas con ingredientes veganos, sus aromas envolventes a frutos rojos o mango convierten la depilación en un ritual más sensorial. Elige la que mejor se adapte a tu estado de ánimo.



DESLIZA SIN MIEDO

La textura ligera de la manteca de afeitado de Body Natur se funde con la piel, mejora el deslizamiento de la cuchilla y ayuda a protegerla frente a la irritación.



Las mantecas de afeitado se presentan en dos aromas: envolventes frutos rojos y refrescantes mango y papaya.



Saca partido a tu armario de verano

Para armar un 'lookazo' estival sólo necesitas crear tu kit de esenciales y poner en práctica los trucos infalibles de las expertas en moda. Toma nota.

Texto: BERTA DE MIGUEL.

En la moda hay que tratar de ser prácticas. Cuando no sabemos qué ponernos, recurrir a los básicos es la mejor opción. «Debemos pensar en un armario de manera 360», dice la estilista Carmen Carazo. La clave está en fijarse en el tipo de prenda, su silueta y su color. «Es fundamental encontrar cortes favorecedores y polivalentes», aconseja, como un top con escote en V, unos *jeans* de talle alto o unas sandalias *thong* ahora en verano. «Y siempre que sean diseños que se adapten a nuestro estilo de vida», recomienda Ángeles Madrid, consultora de imagen y experta en colorimetría.

Lo que nunca falla

Un básico se distingue por su atemporalidad y versatilidad, pero no todo se reduce a las piezas clásicas. Más allá de los infalibles tops básicos –este año triunfan los noventeros–, las bermudas *tailoring*, los sets de lino o el LBD, Carmen Carazo propone apostar también por modelos que llamen la atención: «A veces encontramos en piezas de tendencia cortes ideales para nosotras, como ocurre con el pantalón Capri, que tanto favorece».



Buena elección cromática

En verano destaca la importancia de elegir bien los tonos en función de nuestra colorimetría: «Son capaces de hacer que nuestra piel se vea más luminosa», afirma. Los blancos rotos, arena o topo funcionan en pieles doradas, mientras que la gama de los perla y los grises sienta bien a rostros pálidos. Además, para elevar un *look*, sugiere añadir colores acento, como el lima, el lavanda o el terracota, que aporten personalidad y energía.



Básicos imprescindibles

¿Pensando en completar tu colección cápsula? Aquí varios básicos estilosos y favorecedores para combinar entre sí o elevar con piezas de tendencia. Recuerda llevarlos con actitud y darles tu toque.



Top de tirantes, **Uniqlo** (49,90 €).



Chanclas rojas, **Alohas** (150 €).



Vaquero barrel, **Levi's** (89 €).



Bolso de rafia y piel, **Polène** (350 €).



Vestido de lino, **Sandro** (345 €).



Gafas de sol retro, **Jimmy Fairly** (135 €).

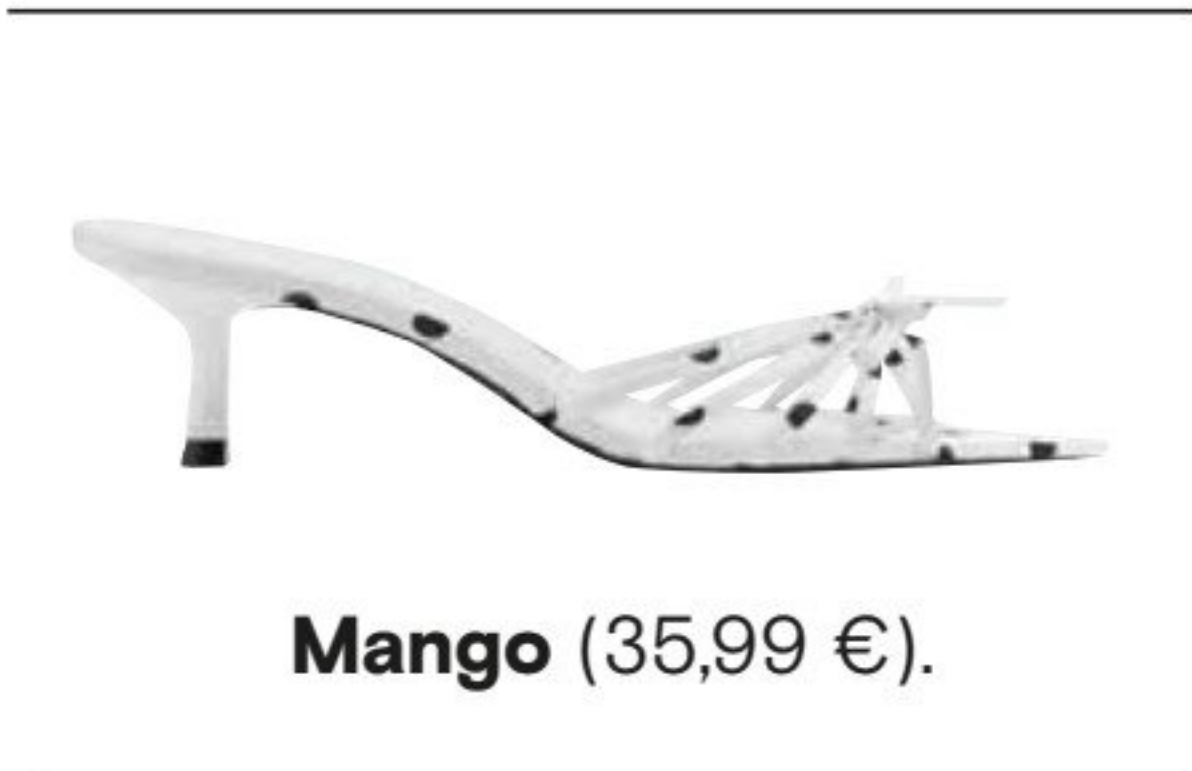




Sandalias que suben el look

Cálzate estos diseños de tendencia para pisar fuerte (con o sin tacón).

Texto: BERTA DE MIGUEL.



FOTOS: D.R.

loqi



Microtendencias

Todo lo que necesitas saber sobre moda para acaparar miradas son estos ocho 'hits' vistos en las pasarelas internacionales de primavera-verano.

Texto: CARMEN MARTÍNEZ PITA.

Vestido rojo

Los diseños carmesí son los favoritos de las *celebrities* para sus eventos importantes. Ahora, llegan a tu armario en versión ultracorta y con volumen. Póntelos con taconazos.



Anémona,
Alhaja
(120 €).

Broches

Han vuelto los broches, tanto XXL como minimalistas, que elevan cualquier *look*. Colócalos en tus chaquetas, blusas o vestidos.

Gafas envolventes

A medio camino entre el estilo deportivo y la estética dosmilera, las monturas de pasta gruesa en diferentes colores suman mucha personalidad a tus estilismos.



'Ice blue', **Burberry**
(en Sunglass Hut,
368 €).



En tono *nude*,
Mó x Avellaneda
(69 €).

Pañuelo

La bandana en la cabeza es el accesorio por el que están apostando las *it girls*, tanto con el pelo suelto como recogido.



De croché,
Parfois
(19,99 €).

De flores,
Ganni
(95 €).





Chloé

Lencería elevada

Las prendas satinadas con encajes, bordados y volantes se han convertido en las piezas más sofisticadas del *street style*.

«EL ESTILO BOHO ROMÁNTICO SIGUE EN TENDENCIA»

Perlas

Estas piedras nacaradas tan clásicas han mutado a su versión más moderna: en pendientes geométricos y asimétricos.



Ralph Lauren



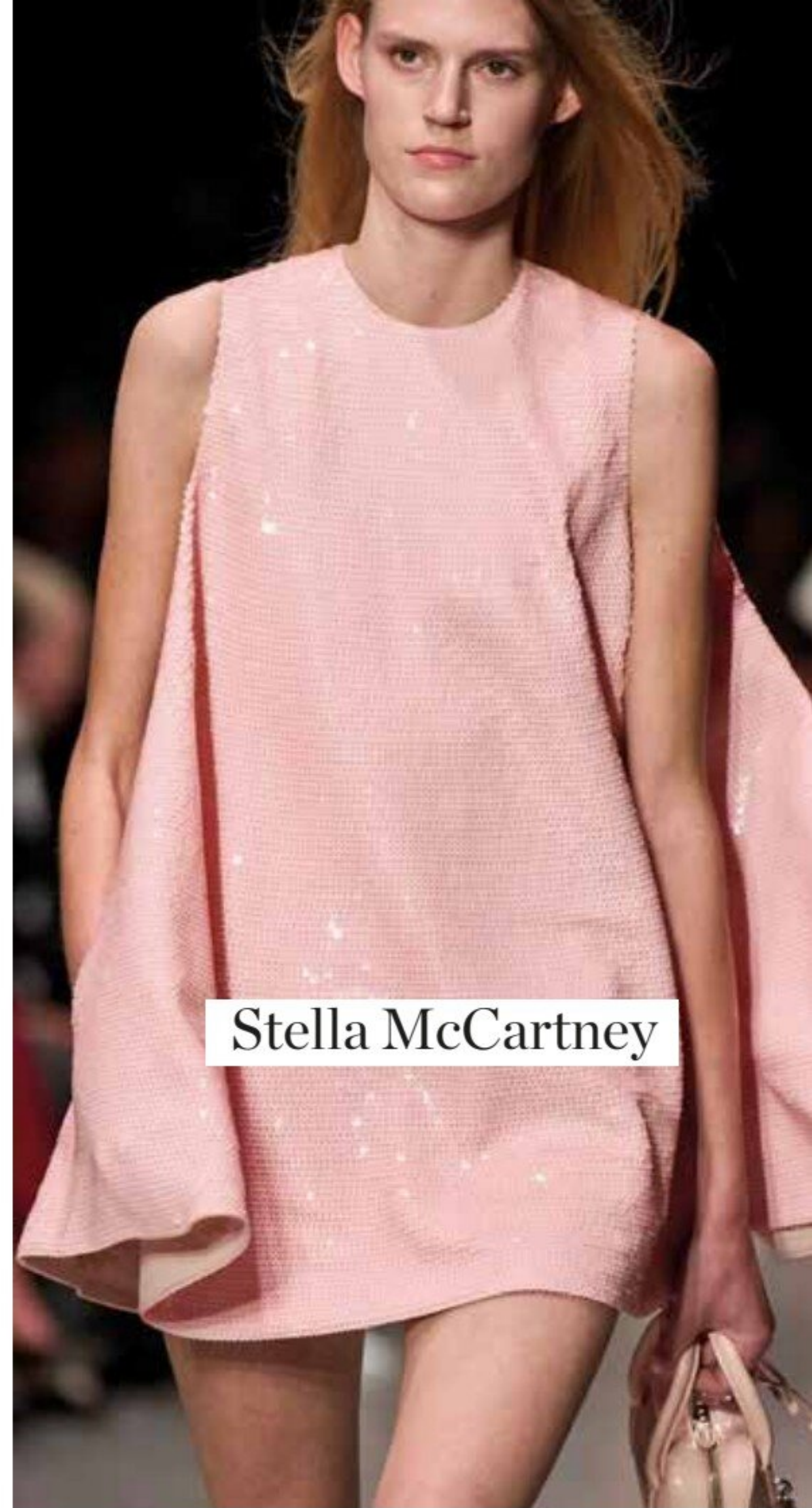
Recubiertos de oro, **Pandora** (139 €).



De plata, **Majorica** (149 €).



Individual, **Suot** (145 €).



Stella McCartney

Lentejuelas pastel

El tejido más fiestero se tiñe de tonos suaves, como el amarillo mantequilla o el rosa empolvado para tus planes a la luz de la luna.



Top, **Zara** (22,95 €).



Falda, **Stradivarius** (25,99 €).



Fendi



Saco, **Pull&Bear** (29,99 €).



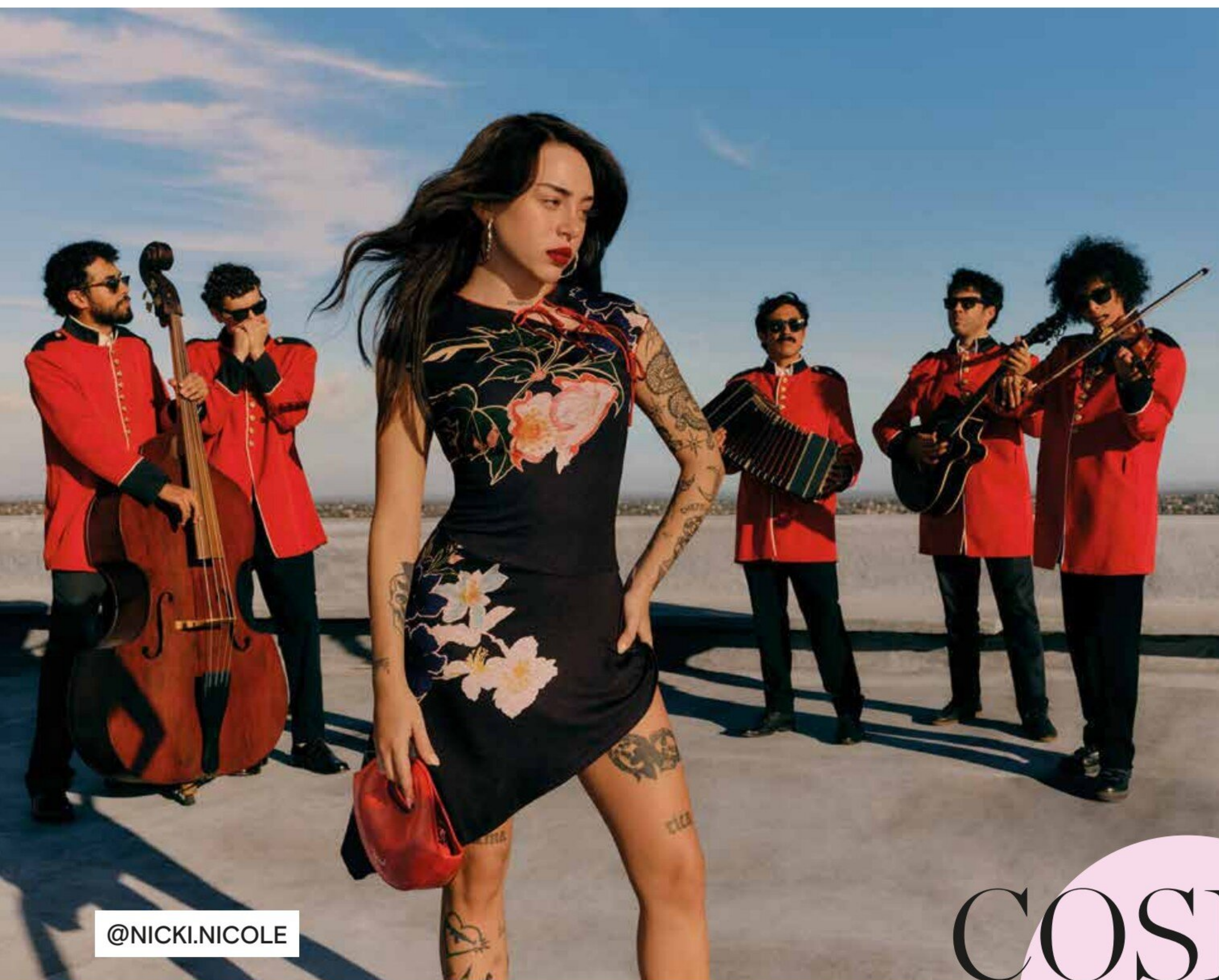
De hombro, **Polène** (360 €).

Bolso de cuentas

Si buscas un bolso veraniego y no quieres el típico cesto de rafia, hazte con un modelo de abalorios. Los encontrarás desde estilo *baguette* hasta tipo saco en diferentes tamaños y paletas cromáticas.

Mini, **Zara** (25,95 €).

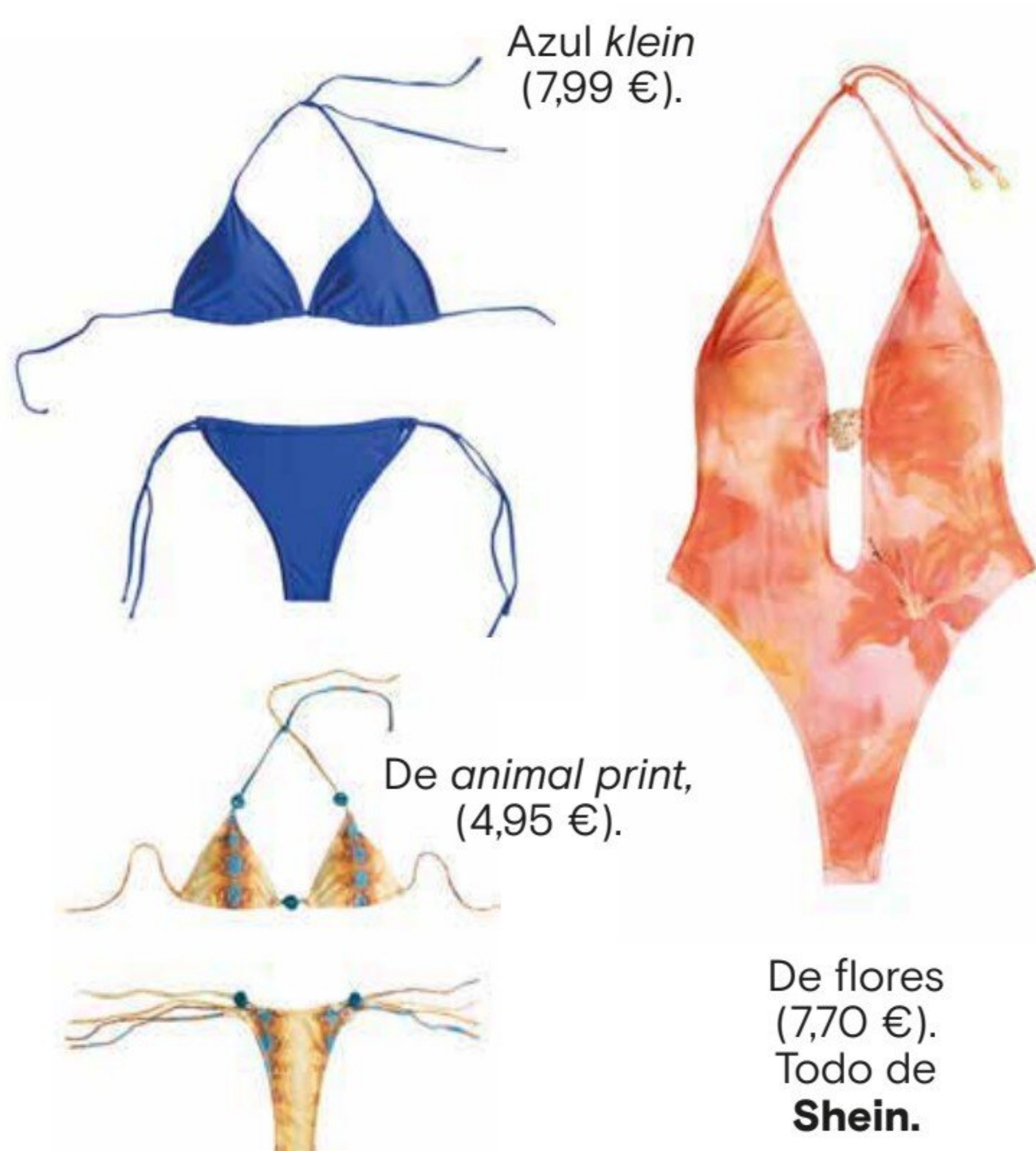




Con acento argentino

Nicki Nicole protagoniza *Lucky Nicki*, una campaña de Desigual que reivindica el optimismo radical. La espontaneidad y el carisma de la cantante argentina se transforman en estampados con personalidad y piezas cargadas de energía, bajo el mantra de que la suerte es una forma de mirar el mundo.

COSMO SCOOPS



A la playa con estilo

Es hora de hacer tu maleta de vacaciones y en Shein vas a encontrar los bikinis y bañadores que necesitas: desde estampados tropicales hasta diseños lisos en los colores de tendencia.

Lujo asequible

Havaianas e Isabel Marant han lanzado la colaboración más deseada del verano por las prescriptoras de moda. Se trata de dos diseños que incorporan detalles característicos de la firma parisina: las tachuelas que decoran unas sandalias efecto piel acolchada y el estampado *tie-dye* que tiñe el clásico modelo de la marca brasileña. El resultado: unas chanclas *boho chic* muy estilizadas.



El viaje inolvidable

Toda buena historia comienza con una *Gran Escapada*. Así se llama lo último de Primark, que inaugura la temporada estival con piezas de rayas y motivos marinos.

Vestido,
Primark
(18 €).



De Copenhague a Japón

Uniqlo y Cecilie Bahnsen lanzan *Shapes of Poetry*: prendas en tonos rojos y estampado Vichy que aúnan la estética femenina y romántica de la diseñadora danesa con el confort y la versatilidad de la firma japonesa.

Camiseta
(19,90 €).



Falda
(49,90 €).



Vestido (59,90 €).
Todo de **Uniqlo and Cecilie Bahnsen**.



Gafas bicolor,
MÓ
(49 €).

Una mirada afrutada

Llega la colección más apetecible de MÓ, *La Cocktelería*, inspirada en la mixología. Cosmopolitan, blue lagoon, tequila sunrise... Todas las gafas, de tonalidades luminosas y refrescantes, llevan el nombre de un delicioso combinado.

No te pierdas la expo 'Tejiendo la vida cortesana. Tejidos y bordados de las Colecciones Reales', en la Galería de las Colecciones Reales.



Propuestas veraniegas

Del 24 al 27 de junio, podrás descubrir las últimas tendencias de baño sobre la pasarela de Gran Canaria Swim Week. La isla celebra su evento de moda más importante, cuenta con firmas de prestigio y ofrece visibilidad a diseñadores emergentes.

Oda a la naturaleza

De bucear en el fondo del mar a contemplar una mágica puesta de sol: los nuevos *charms* de la línea *Moments* de Pandora te transportan a un auténtico paraíso.



Hibisco
(69 €).



Sol
(69 €).



Pez
(99 €).

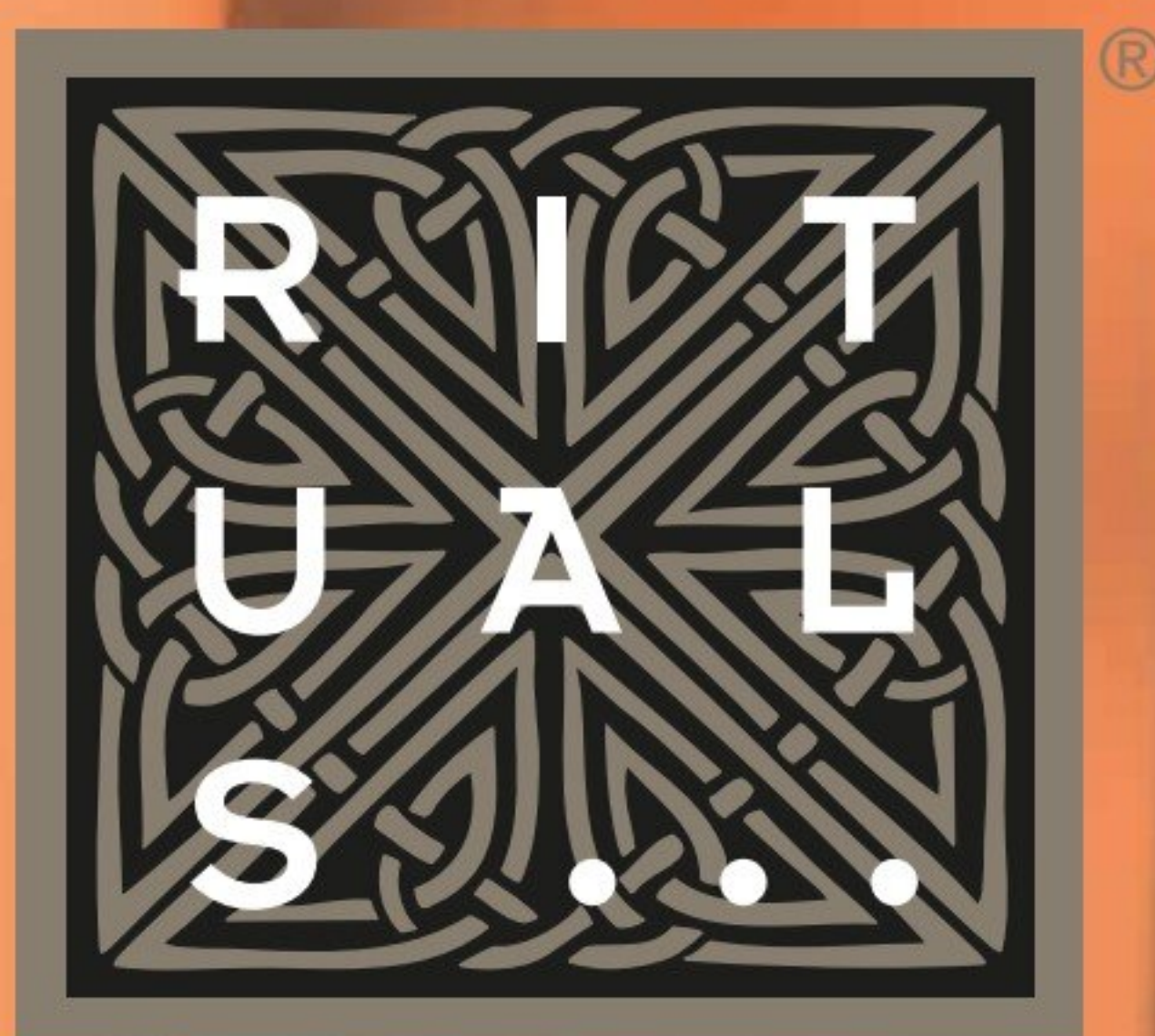


Mantarraya
(69€).



Con mensaje (49 €).
Todo de **Pandora**.





cuidado solar

NUEVO PROTECTOR
EN BARRA

RITUALS.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

TU MUST DEL VERANO



LLÉVATE LA SUMMER BAG E L L E

Tres diseños exclusivos a todo color



BIARRITZ



CAPRI



MENORCA

REVISTA+BAG
6,99€

YA EN TU QUIOSCO

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar



Optimiza

La temporada de viajes ya está aquí, y lucir una melena perfecta allá donde vayas es posible con el secador *Supersonic Travel* de Dyson (299 €). Con la misma potencia que su versión clásica, es más pequeño y pesa menos que una lata de refresco. Además, podrás cuidar de tu pelo sea cual sea tu destino gracias a su voltaje universal. Se acabaron (por fin) los secadores de hotel.

COVER





MARGARIDA CORCEIRO

«El éxito es hacer lo que me ilusiona»

La actriz portuguesa y embajadora de Vichy protagoniza, junto a Maxi Iglesias, la adaptación de la novela 'Todo lo que nunca fuimos', de la escritora Alice Kellen. Hablamos con ella sobre cine, belleza y superación.

Texto: PALOMA LEYRA.

Fotos: RAFA GALLAR.

Realización: NURIA SÁNCHEZ.

Blusa de algodón, **Antik Batik**. Pendientes de oro, **Pandora**. Flores, **Floreale**.

«Lo más importante para mí es sentir que soy fiel a mi trabajo y a mis valores»

Camiseta, shorts y minibandoleras, todo de **Longchamp**.

D

isfruta». Con esa palabra la despedía cada mañana su madre a la puerta del instituto. La actriz, modelo y empresaria Margarida Corceiro (Santarém, Portugal, 2002) recuerda que,

durante años, aquella consigna le resultaba ligeramente desconcertante. «¿Cómo voy a divertirme en clase?», se preguntaba. Hoy, sin embargo, la ha convertido en una especie de brújula personal. La repite en inglés y en portugués como un mantra: *Have fun, diverte-te*.

«Es un consejo de vida que llevo conmigo todos los días. Cuando dejas de disfrutar, quizá es el momento de dedicarte a otra cosa», dice, y sonríe con una naturalidad que parece desarmar cualquier artificio. En sus comienzos, Margarida empezó a trabajar de modelo siendo apenas una adolescente, y desde entonces ha desarrollado una exitosa carrera que atraviesa la moda, el emprendimiento –cofundó la marca de bañadores Missus Swimsuits– y la belleza, como embajadora de Vichy. Su aspecto y su piel no sólo son un reflejo de sus 23 años, sino de un momento vital más maduro y consciente: «Hace unos años no me preocupaba tanto por el *skincare*», reconoce. Y destaca la importancia de los cuidados de la piel. «Para mí Vichy es hidratación, *glow*, frescura. Ser embajadora de una marca así es genial», asegura sonriente. Como actriz está a punto de estrenar *Todo lo que nunca fuimos*, su primer papel protagonista en cine. Se trata de una adaptación del *best seller* de Alice Kellen en la que da vida a Leah, una joven que se enfrenta al duelo tras la muerte de sus padres. A su

«Me siento poderosa cuando estoy enfocada en el trabajo y siento que estoy dando lo mejor de mí»

lado, Maxi Iglesias interpreta a Axel, amigo de su hermano en la ficción, que se queda a su cargo para ayudarla a reconstruirse de nuevo.

¿Qué te atrapó de la historia?

En cuanto terminé de leer el guión pensé: «Qué maravilla, quiero hacer este trabajo». Después leí el libro y descubrí que el mío era un personaje intenso, con muchas capas. Pero contenía algo muy útil, porque ahí estaban todos los pensamientos de Leah. Al hacer una película tienes que ser fiel al guión, pero también encontrar tu propio camino.

El libro tiene muchísimos fans en todo el mundo, ¿te asustaba un poco eso?

Al principio tenía cierto temor, sí. Sabía que era un *best seller* pero, cuando anunciamos que se iba a hacer la película, fuimos conscientes de la magnitud. Maxi y yo estábamos como: «Uf, no sé cómo vamos a hacer esto», porque la gente nos enviaba todo tipo de comentarios y hasta tatuajes con la portada del libro. Por un lado, que me vean como Leah, es un honor, pero por otro da un poco de miedo. Yo espero que les guste a todos los fans.

¿Cómo fue el trabajo con Maxi?

Ya nos conocíamos de la serie *Punto Nemo*, pero no habíamos compartido escenas. Maxi es una persona maravillosa que me ayudó un montón en el rodaje.

Durante varias semanas seguidas tuvimos que rodar de noche, algo que yo odio. Empezábamos a las 7 de la tarde y terminábamos a las 6 de la mañana. Y cuando llegaban las 4 y yo me caía de sueño, él me decía: «Vamos a hacer un juego. Tienes que decir palabras para practicar tu español. Dime, por ejemplo, profesiones con la M...». Ese era el truco para que no me durmiese ¡y funcionaba!

Tengo entendido que tuvisteis una supervisora para las escenas íntimas...

Sí, nos ayudó mucho. La verdad es que nunca había trabajado con una coordinadora de intimidad. De todos modos, Maxi siempre intentaba ser muy respetuoso y tuvimos muchas conversaciones. ▶

COVER

Camisa de napa
verde lima,
Mon & Pau.
Pantalón, **Zara.**



«Me gusta mucho cantar.
La música te ayuda a
expresar hasta lo que no
sabes que sientes»

Yo creo que él me veía como una niña pequeña y le daba miedo hacer algo que me pudiera hacer sentir incómoda. Pero es un compañero maravilloso.

¿Viviste alguna situación difícil en el rodaje?

Rodar en el mar no es fácil. Y el frío... ¡madre mía, el frío! Hay una secuencia que grabamos en una piscina que fue muy complicada: no podía flotar, tenía que controlar el cuerpo para que no se moviese porque el plano de cámara era muy limitado. Y tenía que estar en una posición fija todo el rato y no hacer burbujas con la nariz. Pero, en general, fue un rodaje muy divertido y estábamos en un sitio maravilloso como el País Vasco, donde se come superbién y el paisaje es precioso.

Leah atraviesa un dolor profundo que evoluciona a lo largo de la película. ¿Cómo conseguiste hacer ese tránsito? ¿Te costó mucho?

Hay bastantes secuencias al principio en las que Leah no tiene mucho texto, así que tiene que transmitir todo únicamente con la mirada. Espero haberlo conseguido... (*Suspira*).

¿Y alguna vez has tenido un amor platónico, al igual que tu personaje?

Creo que no. Eso es lo que nos distingue a Leah y a mí. Yo soy mucho más práctica.

¿Ni un actor, ni un cantante?

Bueno, de pequeña, cuando veía *High School Musical*, me encantaba Zac Efron. Pero no era un amor platónico, más bien era mi *crush*.

A la protagonista le gusta pintar. ¿Tú tienes algún hobby que te ayude a desconectar?

Me encanta la música y cantar, poca gente lo sabe. Y también ir con mis amigos al karaoke. Es curioso, porque hay canciones que dicen exactamente lo que piensas. La música te ayuda a expresar hasta lo que no eres consciente que sientes.

¿Hay algo que te haga sentir insegura, aunque no lo parezca desde fuera?

Como cualquier persona, hay momentos de duda, especialmente cuando empiezo nuevos retos o proyectos fuera de mi zona de confort.

¿Qué versión de ti misma te gustaría no perder?

La versión curiosa y abierta a aprender. Es esencial mantener siempre esa disposición, al margen de la etapa profesional en la que te encuentres. ►

COVER

Vestido blanco,
COS. Top
bandeau y
braguita, **Tezenis.**

«Mi imagen me
abre puertas. Pero
luego tengo que
trabajar mucho
para demostrar
que valgo»

¿Y en qué momentos te sientes más poderosa?

En esos en los que estoy completamente enfocada en el trabajo y siento que estoy dando lo mejor de mí de forma consistente y consciente.

¿Cuándo fue la última vez que dijiste «no» y te sentiste orgullosa?

Siempre que digo «no» a algo que no está alineado con mi momento o con mis valores siento que me estoy respetando, y eso me aporta tranquilidad.

Tienes más de dos millones de seguidores en redes sociales. ¿Cómo gestionas esa exposición?

Todo lo que comparto lo hago de una forma muy natural y espontánea, y no pienso que hay millones de personas mirándome. Pero poco a poco voy teniendo más conciencia de ello. Antes me encantaba subir cosas de mi familia y ahora sin embargo pienso: «¿Quiero que millones de personas vean lo que mi hermana está haciendo?».

¿Te importa más la mirada de los demás o tus propias expectativas?

Siempre he dado mucha más importancia a mis propias expectativas. Lo más importante para mí es sentir que soy fiel a mi trabajo y a mis valores.

¿Qué tipo de personas te generan rechazo?

No me gustan las actitudes irrespetuosas ni la falta de empatía. Para mí es muy importante la forma en la que se trata a los demás.

¿Qué prejuicio crees que tiene la gente sobre ti que es completamente falso?

A veces existe la idea de que todo es fácil o automático para mí, pero detrás de cada proyecto hay mucho trabajo, dedicación y disciplina.

¿Has sacrificado algo por dedicarte a esto?

Más que sacrificios, lo veo como elecciones. Evidentemente hay etapas con menos tiempo personal, pero intento siempre encontrar equilibrio.

En ocasiones la gente juzga a otras personas por su físico. Y aunque eres una mujer muy guapa... Sé sincera: ¿eso te ha condicionado de algún modo?

Obviamente, sí. Yo sé que mi imagen me abre muchísimas puertas. Y tengo una suerte tremenda por ello. Pero luego, para poder aprovecharlo,

tienes que trabajar mucho. De hecho, creo que tienes que currártelo todavía más para demostrar que lo mereces de verdad.

¿Cómo te gustaría verte en cinco o diez años?

Me gustaría verme realizada, con proyectos que me desafíen artísticamente y, al mismo tiempo, con una vida equilibrada y saludable.

¿Qué rutinas de belleza sigues?

Intento beber mucha agua, algo que antes no hacía. También entreno, porque el ejercicio me hace sentir bien y me ayuda a dormir mejor. Y esto es clave: cuando no duermes lo suficiente, se nota en la cara y en la piel. Todo está conectado: ejercicio, agua, sueño, comida... Son cosas importantes.

En Santarém, cuando eras una niña, ¿soñabas ya con este momento que estás viviendo?

De pequeña solía decir a mis padres que quería trabajar en la tele. Y cuando llegaban las Navidades, mi regalo favorito era ir al teatro en Lisboa. Me gustaba todo: la música, la escenografía... Luego, en casa, hacíamos funciones para la familia. Nunca me planteé acabar siendo actriz, pero en el fondo sabía que iba a ser artista de alguna manera.

¿Ha habido alguna idea que hayas cambiado completamente en los últimos años?

He aprendido a ver el éxito de una forma más equilibrada. Hoy valoro más la constancia, el proceso y el bienestar que la idea de perfección o rapidez.

¿Y qué es para ti el éxito?

Poder hacer lo que me hace ilusión. Seguir escogiendo personajes que me desafíen y seguir divirtiéndome. Para mí, ese es el éxito. ●





Apúntate al summer fit club

Tu 'gym' ahora tiene vistas al mar. Te traemos lo último para entrenar en la arena, el agua... o incluso tumbada en la toalla. La diversión está asegurada.

Texto: ALEJANDRA YEREGUI. Fotos: DEWEY NICKS.

Por fin llega el premio del año: el podio de los días de libertad mientras te das un baño o tomas el sol en la tumbona. Un escenario ideal para redoblar tu bienestar si te animas a entrenar en la playa o la piscina. Numerosos estudios científicos coinciden en que hacer deporte al aire libre manda a paseo al cortisol -y por tanto al estrés-, mejora el estado de ánimo e incluso favorece que te enganches y aguantes mejor las sesiones exigentes.

Un cóctel químico que te da subidón

Tu cerebro responde segregando una serie de neurotransmisores y hormonas que son un regalo para tu mente: la serotonina te calma al ejercitarte con luz solar; las endorfinas, responsables del subidón del corredor, aportan una sensación de euforia; y cuando realizas ejercicios de resistencia, la anandamida, una molécula natural similar a los

compuestos del cannabis, reduce la ansiedad. Como ves, todo son ventajas. Entrenar en la playa no sólo es una experiencia terapéutica, también supone un reto extra a nivel físico y un acelerador de quema de calorías: «Cuando trabajamos sobre la arena, la exigencia aumenta, y mejoran la fuerza y la estabilidad porque es necesaria una mayor activación de los músculos para mantenerse firme sobre una superficie inestable. Al mismo tiempo, el entrenamiento se puede convertir en algo muy divertido, si lo haces en equipo, por parejas, o dentro del agua», cuenta Gemma Estadella, entrenadora personal al frente de Beach Training Barcelona. Un estudio publicado en el *Journal of Sports Sciences* concluye que entrenar en una superficie arenosa supone un mayor gasto energético y un menor impacto para las articulaciones que hacerlo ▶

Una tabla infalible

Haz 15 repeticiones en tres series de estos ejercicios:

'Mermaid'

De lado, apoyada en el antebrazo, cruza la pierna de abajo sobre la de arriba. Sube y baja las piernas en modo sirena.

La inmersión

De pie y recta, cruza las piernas. Eleva una *kettlebell* de 5 o 7 kilos con las dos manos hasta los hombros y bájala flexionando el tronco 90° para intentar tocar los pies.

Caballito de mar

De pie, en la postura del árbol, coloca una pierna por encima de la rodilla contraria. Realiza 20 extensiones de tríceps por encima de la cabeza con una mancuerna de 2 kilos o la botella de agua.

en el césped o el asfalto. Además, está probado que mejora la velocidad, la agilidad y el equilibrio.

¿Lista para un 'beach bootcamp'?

En nuestro país, es fácil ir de costa a costa y encontrar un grupo de entreno al que unirse para hacer ejercicio con el mar de fondo, bien guiada y con la motivación por las nubes. En la playa de Torre del Mar, en Málaga, Cubofit se plantea como un gimnasio al aire libre: su estructura funcional tipo *box* cuenta con todo tipo de material para practicar HIIT de alta intensidad o *Cross Training* adaptado a tu nivel (cubofitmalaga.es). Si prefieres entrenar con mujeres, en la playa Nova Icaria, Gemma Estadella, *personal trainer* fundadora de Beach Training Barcelona, organiza desde clases de TRX, HIIT o yoga hasta sesiones de baile sobre una plataforma a pie de playa a primera hora de la mañana. Su clase estrella se llama *Glow Morning* y dura una hora: tras el calentamiento, llega el trabajo de fuerza sin impacto (sentadillas, planchas, *push-ups*, etc.), continúa con cardio intenso al ritmo de afro house, y finaliza con respiración *pranayama* al son de la vibración de cuencos tibetanos y... ¡un baño en el mar! Las sesiones de *Animal Flow* son las últimas

en llegar: «El entrenamiento consiste en combinar movimientos inspirados en animales con el trabajo de movilidad, fuerza, equilibrio y coordinación usando sólo el peso corporal. Se trabaja a ras de suelo o la arena mediante desplazamientos fluidos como *ape*, *crab* o *beast*, enlazando ejercicios de forma continua», afirma la entrenadora. Te sentirás más ligera que nunca.

Vacaciones de alta intensidad

Si quieres hacer un *training* intensivo, al sur de Tenerife Steve Coster lleva 15 años dirigiendo *bootcamps* en la playa. Son conocidos sus programas vacacionales de *fitness*, que atraen a clientes de toda Europa durante una o dos semanas. Los participantes entrenan de tres a cinco horas por la mañana diferentes disciplinas –trabajan en circuitos, aprenden defensa personal, utilizan *kettlebells*–; y tienen la estancia organizada. Los entrenamientos en la playa consisten en ejercicios de alta intensidad con el propio peso corporal, como correr, flexiones, abdominales y *burpees*. También utilizan cuerdas, sacos de arena y otros equipos. «Los viernes tenemos una clase muy especial: *Navy Seals*, que se basa en el entrenamiento de las



fuerzas especiales militares en el mar con planchas en el agua, elevaciones de peso y competiciones de natación», señala Steve Coster (a partir de 1.300 €, stevecosterfitness.com).

Opciones para las que van por libre

Si prefieres hacer ejercicio sin llamar mucho la atención, basta un cronómetro y trabajar a intervalos: «Camina rápido con el agua por encima de las rodillas durante un minuto; después, anda otros dos más por la orilla y sigue con dicha alternancia

hasta llegar a la media hora. Cada día, incrementa el tiempo que pasas haciendo ejercicio dentro del agua», aconseja José Luis Cortina, de My Workout Studio (myworkoutstudio.com). Pondrás las piernas y los glúteos firmes, además de aumentar la resistencia cardiovascular. Si tu objetivo es ganar músculo desde la toalla, este experto recomienda hacer tijeras tumbada boca arriba para fortalecer los abdominales: cruza una pierna sobre la otra alternándolas, manteniendo el abdomen ▶

Sibari Republic

SCIENCE & COSMETICS

LA TECNOLOGÍA que *reduce* las arrugas en 14 días

-48%

REDUCCIÓN DE
LA LONGITUD
DE LA ARRUGA

-58%

REDUCCIÓN
DE ARRUGAS

-11%

REDUCCIÓN
DE PLIEGOS
PROFUNDOS

Sibari Republic
SCIENCE & COSMETICS

Serum Origin

ANTI-AGING
MOISTURIZER

ELIXIR

Precisión para tu piel

El *Serum Origin* concentra el expertise de un equipo de científicos con más de 12 años de experiencia biomédica. Su fórmula combina ácido hialurónico de tres pesos moleculares diferentes para suavizar el 58% de las arrugas, el 48% de su longitud y el 11% de los pliegues profundos en solo 14 días*. Una fórmula minimalista y con eficacia probada diseñada para actuar en diferentes niveles de la piel. El resultado es un tratamiento con eficacia demostrada y producido 100% en España con rigor farmacéutico.

*Estudio clínico realizado en 20 voluntarios de entre 25 y 60 años de edad durante 4 semanas bajo supervisión dermatológica.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Descubre el Serum
Origin y sus
beneficios
escaneando el QR.

@sibarirepublic
sibarirepublic.com

bien contraído y la zona lumbar pegada a la arena. También funciona el *crunch* de McGill: tumbate en la toalla con una pierna estirada y la otra flexionada, y eleva ligeramente cabeza y hombros contrayendo el abdomen, sin hacer el *crunch* completo. Basta con un movimiento corto y controlado. Puedes hacer dos series de 15 repeticiones con cada ejercicio, por ejemplo.

Imitar a las sirenas, un completo ejercicio

Si tu hábitat natural en vacaciones no es la tierra, sino vivir sumergida en el agua, quizás sea el momento de practicar *mermaiding*. La natación de sirena nació como un *hobby* artístico, pero se ha convertido en una disciplina de *fitness* acuático de bajo impacto muy completo porque ejercita el cuerpo de pies a cabeza, además de mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación y la capacidad pulmonar. Se realiza con una monoaleta cubierta por una cola de sirena. Una sesión dirigida incluye ejercicios de flotación y aprender movimientos ondulantes como la icónica patada del delfín –similar al desplazamiento que realizan los nadadores de mariposa– y divertidas coreografías. En la escuela Sirenas

Mediterranean Academy, en la costa Dorada (Tarragona), realizan la experiencia completa en dos sesiones grupales de 90 minutos: un primer bautismo en piscina y otra en el mar para sentirte como la Sirenita (88 € el curso completo). Si eres fan del *spinning*, el *PoolBiking* es una refrescante y novedosa modalidad con un plus de beneficios: el agua ofrece una resistencia doce veces mayor en cada pedalada, intensificando el trabajo muscular de piernas, con riesgo cero para las articulaciones y con el bonus extra de un masaje drenante por la presión constante del agua. La disciplina se realiza sobre bicicletas estáticas sumergidas en la piscina, de manera que el agua te cubre hasta la cintura o el pecho. En una sesión de 45 minutos puedes quemar entre 500 y 700 kcal. ¿Te apetece? Pruébalo en el hotel Valentín Sancti Petri, frente a la playa de La Barrosa en Cádiz (valentinsanctipetri.com). Y si lo tuyo es flotar sobre la tabla, además de surcar los mares a remo, el SUP Yoga puede ser para ti. Cada sábado en el Puerto de Calanova en Mallorca te espera Fabi, de Free Happy Soul (fíchale en freehappysoul.es), para poner a prueba tu equilibrio y tu core. Va a ser el mejor verano (*fit*) de tu vida. ●

Tus aliados

Para entrenar al sol necesitas estar bien protegida y nutrida, cuidar la hidratación y tener el look más cool.



Suplemento 'Forever by Elsa Pataky'. Preserva la fuerza y la energía. **Longevitas** (89 €).



Gel Drenante efecto hielo 'Cryo Dren', con cafeína y escina, para piernas ligeras. **Veralab** (35 €).



Fotoprotector SPF 50 'Fusion Magic Water by Alcaraz', cocreado por el tenista, **Isdin** (27,95 €).



Pantalón corto de deporte técnico con mallas de ciclista debajo con bolsillo, **H&M** (24,99 €).



Top de bikini burdeos modelo 'Aruba', que te permite moverte con facilidad. **Bimani** (59 €).



Botella deportiva de agua isotérmica 'Back to Life', antigoteo y antideslizante. **Lululemon** (58 €).



Gorra de algodón con bordado y cierre trasero ajustable, **Pull&Bear** (9,99 €).



Kettlebell de 12 kilos, ideal para trabajar la fuerza en poco espacio. **Decathlon** (38,99 €).

Aletas de natación de silicona flexible, 'DMC Super Fins', **Speedo** (74,99 €).



FOTOS: TRUNK ARCHIVE/D.R.

real techniques

SACA EL MÁXIMO PARTIDO A TU MAQUILLAJE®

Miracle 2-in-1 Powder Puff

UNA BORLA.
DOBLE RESULTADO.

Protégete del sol y disfruta

Las cremas solares más apetecibles serán las protagonistas de tu bolso. No olvides tampoco una buena lectura, música y un tarot.

Texto y realización: **MARIANA PORTOCARRERO.**

Foto: **NURIA SERRANO.**





1. Para pieles grasas. 'Ultra Sheer', **Neutrogena** (22,90 €). 2. Perfecta si tienes acné. 'Oil Control', **Eucerin** (11,70 €). 3. Sandalias, **Birkenstock**. 4. Matificante. 'Anthelios UVMune 400 Oil Control', **La Roche-Posay** (31,95 €). 5. Para pieles sensibles. 'Photoderm Ultra-Fluid AR+', **Bioderma** (21,95 €). 6. En formato sérum, **Avène** (32,90 €). 7. Para el cuerpo y con acabado luminoso. 'Body Glow', **Isdin** (29,55 €). 8. Bolso, **Tommy Hilfiger** (179,90 €). 9. Con color '360° Pigment Stick Color', **Heliocare** (31,31 €). 10. Protección muy alta. 'Active [D] Fluid', **Martiderm** (25,20 €). 11. Bruma refrescante con SPF, **Nuxe** (34,50 €). 12. En formato stick. **Shiseido** (40 €). 13. Con acabado perlado. 'Stick to Glow', **Sensilis** (15 €). 14. Gafas, **Woodys** (179 €). 15. Con centella asiática. 'Sun Perfect Air Sensitive', **Lancaster** (49 €). 16. 'Chicas, hablemos de dinero', Elena Moya, **ed. Larousse** (179 €).



JEN BARREIRO

Los trucos de la gurú del make-up

Es la maquilladora favorita de muchas famosas e 'influencers' y domina mejor que nadie el acabado 'piel perfecta'. Descubre las técnicas y cosméticos que siempre utiliza para un 'look' digno de alfombra roja.

Texto: MARIANA PORTOCARRERO.

El paso más importante

Una buena técnica es fundamental. «Aplica el producto poco a poco, a toquecitos, para que la piel lo absorba según lo necesite. A veces nos pasamos de cantidad o lo depositamos de forma muy superficial, por eso no obtenemos el resultado que buscamos.

Y acostúmbrate a no arrastrar: simplemente aplica la base y difumínala suavemente con el dedo», aconseja la maquilladora.

¿Piel grasa? No te preocupes

Si sientes que el *make-up* desaparece de tu rostro a las pocas horas, haz caso a Jen Barreiro. «Aunque mucha gente todavía no está acostumbrada a utilizarlo, es importante entender que el fijador de maquillaje es tu mejor amigo. Este paso evita que tengas que poner mucho polvo», dice. Los hay de todo tipo y para todas las necesidades, así que ya no hay excusas para no incluirlo en nuestra rutina.

Para un efecto buena cara

Los productos en crema, como una *CC cream*, un bronceador y un colorete son sus favoritos para estar guapa y radiante en segundos.



El 'eyeliner', siempre horizontal

«Traza la línea hacia la sien y no hacia la ceja, así nunca se cruzará con la piel del párpado. Es una técnica asiática que funciona en cualquier ojo», explica.

Labios con más volumen

«Para conseguirlo, el primer paso es que estén bien hidratados. Después, marca con un perfilador la zona central, tanto del labio superior como del inferior, y difumina con el dedo para tener ese efecto carnoso sin que se vea una línea. Para terminar, aplica un color ligeramente más claro en el centro del labio. Esto te aportará un efecto de volumen inmediato», desvela la *make-up artist*.

¿Quieres ser maquilladora?

Si esta es tu pasión, sigue los consejos de Jen Barreiro para llegar a lo más alto en el mundo de la belleza: «El arte está en todos lados: leer, ver películas o escuchar música, todo suma.

Además, lo mejor que puedes hacer al principio es tratar de ser asistente de un maquillador al que admires. En ninguna clase podrán enseñarte lo que aprendes viendo trabajar a un profesional en activo».

Sus favoritos

Estos son los tres productos que Jen Barreiro siempre lleva en su neceser personal y en su kit de maquillaje.

Base 'Forever Skin Glow',
Dior
(59 €).



Polvos 'Chocolate Soleil',
Too Faced
(40 €).



Fijador 'All Nighter',
Urban Decay
(44,50 €).



Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

UNOS LABIALES MUY ESPECIALES

Estos sérums de Chanel para hidratar los labios van directos a nuestro bolso. Su *packaging*, que recuerda a los subrayadores, es de lo más cool que hemos visto.

'Hydra Beauty Micro Sérums Lèvres Trio',
Chanel
(180 €).



EL COLORETE DE MODA



Nuestro último gran descubrimiento es este *blush* de Prada que pasa de crema a polvo al contacto con la piel. Te cambia la cara en segundos.

'Prada Touch',
Prada
(45 €).

UN PERFUME QUE APORTA ENERGÍA



Estamos obsesionadas con lo nuevo de Issey Miyake, una fragancia que huele a mandarina verde, azahar y sándalo.

Perfume
'Lumière d'Issey',
Issey Miyake
(157 €/100 ml).

LA VELA QUE SE VOLVERÁ VIRAL



Las velas de Loewe siempre son lo primero que robamos y esta, que huele a pistacho con un toque goloso, no podía ser menos.

'Pistachio',
Loewe (195 €).

EL 'GADGET' FACIAL MÁS CÓMODO



Lo más novedoso en terapia de luz led es este panel de Foreo. Es tan potente que puedes tenerlo en la otra punta de la habitación.

'Ufo Advanced Led Lighthouse Panel',
Foreo
(299 €).

UN AGUA MICELAR TODOTERRENO



Esta agua micelar de Dior elimina los restos de maquillaje o incluso de protector solar mientras refresca, calma e hidrata la piel.

'L'Eau Micellaire Off-On',
Dior
(49 €).

Talquistina

PIEL EN CALMA



Regenera tu piel,
recupera tu calma



REGENERA+ BÁLSAMO REPARADOR

Calma y regenera la piel alterada y
con picor desde la primera aplicación.

Grietas

Irritaciones

Tatuajes

Rozaduras



Eficacia clínica demostrada

Más información

Logra el glow de Margarida Corceiro

Descubre los 'tips' para conseguir la piel jugosa y brillante que luce nuestra 'cover girl' de la mano de Vichy.

Foto: RAFA GALLAR.

El secreto para lograr una piel *glowy* como la que luce Margarida

Corceiro, nuestra *cover girl*, está en el *skincare*. Lo que parecía una moda pasajera ha llegado para quedarse y se ha convertido en un ritual de belleza esencial. Así lo corrobora el maquillador José Belmonte, artífice del *look* de la actriz, que trató el rostro antes de maquillarlo con varios cosméticos de *skin prep* de Vichy para obtener ese acabado radiante. ¿El producto clave? Un sérum nutritivo y rellenador que, gracias al ácido hialurónico y otros ingredientes, ayuda a combatir la deshidratación (el peor enemigo de la luminosidad). Otro básico es el protector solar, ya que no sólo aporta protección, sino que además, ayuda a prevenir manchas y signos de envejecimiento.

«La clave para presumir de un rostro luminoso e hidratado es tratarlo antes del maquillaje»



Proteger la piel del sol y prevenir signos de la edad es posible con un solo producto. Que no falte en tu rutina este verano. Protector solar fluido SPF 50+ 'Capital Soleil UV-Age Daily', (30,50 €).



Para conseguir el deseado efecto *glow*, huye de la deshidratación. Sérum hidratante con agua volcánica que rellena tu piel hasta un 19%, 'Minéral 89' (32,80 €). Todo de **Vichy**.



TEXTO: CARMEN RODRÍGUEZ FERRERO. REALIZACIÓN: NURIA SÁNCHEZ. MAQUILLAJE: JOSÉ BELMONTE. PELUQUERÍA: JESÚS DE PAULA (COOL PRODUCCIONES). ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: SHEILA VELASCO. PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ.

LENDAN



Vive el verano. Cuida de ti.

SUMMER care

- ✦ TRATAMIENTO
- ✦ PROTECCIÓN
- ✦ BRILLO

Cuidado profesional para
disfrutar del verano.

   
www.lendan.com

Copia el make-up de Olivia Rodrigo

Estos productos de Lancôme son los básicos para conseguir un 'look' tan natural como el de la artista de portada.

Foto: MORGAN MAHER.

Con el calor, los looks sofisticados pasan a un segundo plano y se impone un maquillaje natural, fresco y duradero. Si te gusta el de nuestra chica de portada, Olivia Rodrigo, te damos las claves para conseguirlo. La *make-up artist* Melissa Hernandez utilizó productos de Lancôme. Tranquila, no es necesario emplear un gran arsenal para un acabado perfecto. Basta con estos tres imprescindibles: en primer lugar, el polvo fijador, que con su fórmula ligera sella la piel y deja un precioso efecto de porcelana. Después, para elevar la mirada, la máscara de pestañas tampoco puede faltar en tu lista (ni en la de Olivia). Y como broche de oro, el labial de larga duración será uno de tus *musts* para las ocasiones especiales o para dar un discreto toque de color de la mañana a la noche.

«Un labial de larga duración es ideal para llevar un toque de color de la mañana a la noche»



Con la llegada de los planes de sol a sol, no hay nada más cómodo que una barra de labios ligera, aterciopelada y de larga duración. Labial 'L'Absolu Rouge Intimatte' (44 €).

La mirada será tu seña de identidad este verano. Esta máscara separa y alarga las pestañas hasta 5,5 mm al momento. 'Lash Idôle Flutter Extension' en tono 01 True Black (39 €).

Tu mejor aliado para lograr un efecto filtro instantáneo: fija, controla el brillo y reduce la visibilidad de los poros. Polvo fijador 'Teint Idôle Ultra Wear Skin Refining' (57 €). Todo de Lancôme.

TEXTO: CARMEN RODRÍGUEZ FERRERO. REALIZACIÓN: BRANDON TAN. MAQUILLAJE: MELISSA HERNANDEZ PARA LANCÔME. PELUQUERÍA: RENA CALHOUN PARA SISLEY PARIS. MANICURA: YOKO SAKAKURA PARA OPI. 'SET DESIGN': COLIN PHELAN. PRODUCCIÓN: ALEXEY GALETSKIY. LOCALIZACIÓN: SABLE MOVIE RANCH (METIER MAISON).

Suscríbete a COSMOPOLITAN

DE REGALO, TU LÍNEA DE SKINCARE

TRANSPARENT
— clinic —

Sérum ligero para pieles mixtas y grasas, con o sin tendencia acnéica. Calma picores y molestias, hidrata y ayuda a tratar imperfecciones sin sensación acuosa fugaz.

Limpiador en crema para pieles grasas. Elimina impurezas y maquillaje en profundidad gracias a su textura única, que ayuda a desincrustar poros, prevenir espinillas y controlar el exceso de grasa para reducir los brillos durante el día.

Concentrado facial ideal para combatir brillos, espinillas y granos en pieles grasas o con tendencia acnéica.

VALORADO EN
80 €



**6 números de COSMOPOLITAN
+ REGALO por SÓLO 24 €**



SUSCRÍBETE AQUÍ

También puedes suscribirte
sin regalo con un 10% de descuento.



Un pelazo a prueba de playa

El verano no va a estropear nuestra melena de anuncio. Si tu preocupación es el encrespamiento, ficha el tratamiento *Keratin Alpha Sleek*, de L'Oréal Professionnel, que remodela la fibra en tiempo récord y controla el *frizz*. Y si eres rubia, lo nuevo de Kérastase es la bomba: hidrata, protege y ayuda a mantener el color como el primer día.



Tratamiento 'Keratin Alpha Sleek', **L'Oréal Professionnel** (19,99 €).



'Magic Brush', **Moncho Moreno** (24,99 €).



Leave-in 'Blonde Guard', **Kérastase** (40,70 €).

Bronceado con truco

Si quieres lucir moreno sin poner en riesgo tu salud, apuesta por un protector solar con ingredientes que potencien el bronceado, como este de Casmara. Otra gran opción es el autobronceador de Rituals, que deja la piel hidratada con un efecto natural.



'Sun Glow', **Rituals** (23,90 €).



'Tan Magnifier', **Casmara** (22,90 €).

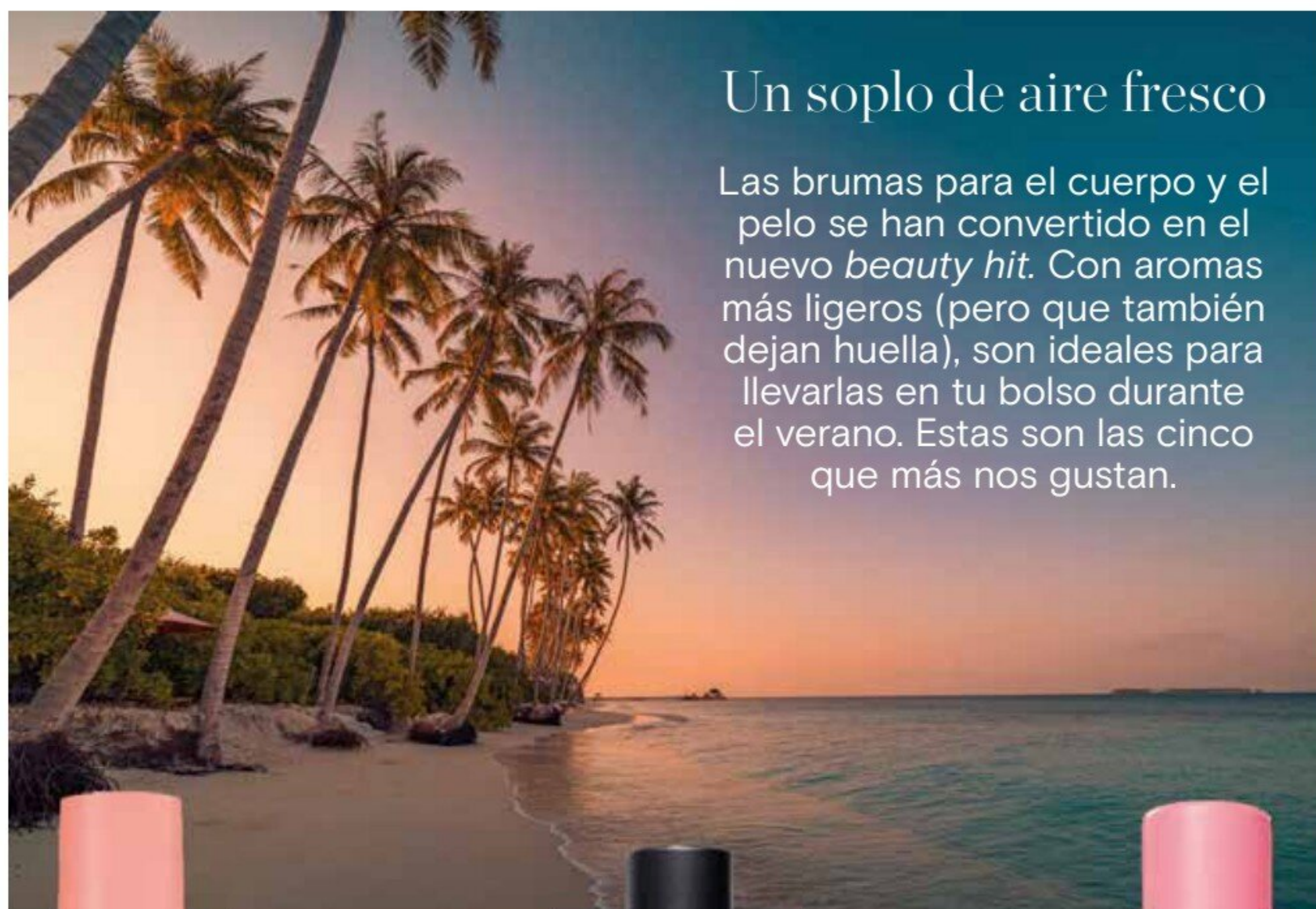
COSMO SCOOPS

Para la zona íntima

En esta parte del cuerpo la piel es más fina y sensible, por eso es importante utilizar una maquinilla específica que depile bien pero sin provocar irritaciones. Esta, de Venus, aprobada por ginecólogos y dermatólogos y diseñada para la zona íntima, es un diez.



Gillette Venus (13,99 €).



Un soplo de aire fresco

Las brumas para el cuerpo y el pelo se han convertido en el nuevo *beauty hit*. Con aromas más ligeros (pero que también dejan huella), son ideales para llevarlas en tu bolso durante el verano. Estas son las cinco que más nos gustan.



Huele a iris y caramelo. 'La vie est belle L'Original', **Lancôme** (39 €/100 ml).



Con leche, vainilla y rosa. 'Born in Roma Vanilla Bliss', **Valentino** (49 €/100 ml).



Te gustará por sus toques de avellana. 'Vanilla Cotta', **Cacharel** (18 €/100 ml).



Una explosión de frutos rojos. 'Berry Cream', **Phlur** (en Sephora, 28 €/88 ml).

Con un acorde de batido de frambuesas. 'Smooth Berry', **Calvin Klein** (24 €/100 ml).



'Summer Glow'

Es el momento de lucir una piel luminosa, descansada y jugosa, tanto de día como de noche. O incluso para ir a tus festivales favoritos. ¿Cómo? Con esta combinación de productos todoterreno que aportan luz y color, además de hidratación.



Protección con color. 'UV Glow Fluid', **Weleda** (13,95 €).



Sérum iluminador. 'Glow Fresh', **Lierac** (38,90 €).



Protector para cuerpo y rostro. **Ziaja** (7,49 €).



Colorete. 'Buttery Bliss-Guava Juice' **Sheglam** (6,99 €).

Lo último en terapia de luz led es un casco de Unicskin (880 €) que ayuda a frenar la caída del pelo y a potenciar su densidad.

BUENAS COMPRAS

Estos son los cuatro productos en los que hemos invertido este mes. Confirmado: funcionan.

MANICURA 'PINK POWER' Esmalte semipermanente. 'Jelly Guava', **Semilac** (10,99 €).



UN LIMPIADOR PODEROSO Con NAD y hialurónico. 'Hydranad+', **LaCabine** (8,95 €).

PARA ELIMINAR IMPERFECCIONES Con glicólico. 'Cleanance Comedomed', **Avène** (39,90 €).



PELO CON VOLUMEN Polvos texturizantes para el cabello. **MoroccanOil** (31,50 €).

'CeruliQ10 HTE', **Cosmetocritico** (52,90 €).



El sérum que se hará viral Con un 15% de vitamina C pura, ácido ferúlico y coenzima Q10, es un antes y un después en tu rutina facial.

HAZTE CON
LA TUYA POR

89 €

Valorada en 480 €

La COSMO BOX más deseada del momento

¿Te apetece llevarte 20 productos de belleza,
bienestar y 'lifestyle' junto a tres números de
COSMOPOLITAN? Esta es tu oportunidad.



ESCANEA Y
LLÉVATELA



JVC

Auriculares beige 'HA-S59W'. Sonido potente con hasta 50 horas de batería (59,99 €).



SUNDAY RILEY

'Sunday Riley Good Genes Glycolic Acid Treatment'. Deja el rostro luminoso y radiante (85 €).



ICON

Bruma capilar sin aclarado con pH 3.5 'Rebalance'. Aporta brillo y sella la cutícula (39 €).



NATULIM KËR

Gel de ducha 'Radiance'. Hidratación con un 97% de ingredientes naturales (26,50 €).



ALMA SECRET

Contorno de ojos 'Retinal Round Midnight'. Reafirma, alisa y combate líneas de expresión (23,80 €).



DIVERSUAL

Gel de placer unisex 'Vibrador Líquido Piruleta'. Tiene efecto vibración y sabor a piruleta (21,90 €).



RIMMEL LONDON

Máscara de pestañas 'Thrill Seeker Megalift', con efecto *lifting* y hasta seis veces más volumen (18,80 €).



VALQUER

Loción corporal de rápida absorción 'Hyaludrops'. Lleva ácido hialurónico (19,95 €).



OPI

Esmalte de uñas 'Bright Where I Belong'. Su vibrante fórmula ha sido galardonada (19 €).



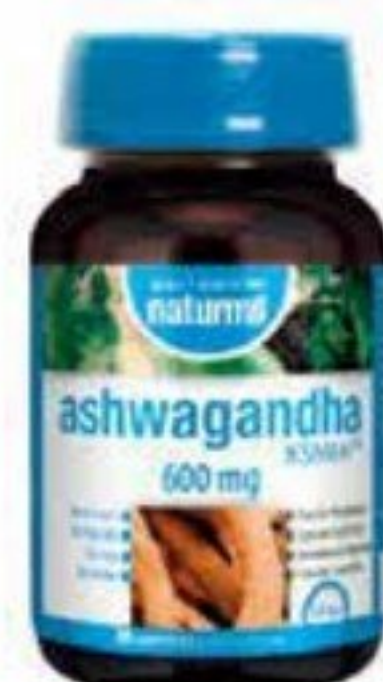
KOBHO

Suplemento 'Colágeno + Ácido Hialurónico'. Mejora la elasticidad y luminosidad de la piel (23,95 €).



IntyEssentials

Potenciador natural del orgasmo que activa los receptores de la piel de forma progresiva (30 €).



NATURMIL

'Ashwagandha KSM66'. Ayuda a afrontar el ritmo diario con mayor equilibrio y bienestar (14,90 €).



BOURJOIS

Colorete en polvo 'Little Round Pot', tono N° 17. Rubor sutil con un acabado natural (17,35 €).



BELL HYPOALLERGENIC

Hypo CC Cream hipoalérgica 'Skin Filter', tono N° 3 natural (11,99 €).



CHANSON

Bruma 'Chanson d'Eau Coconut'. La belleza tropical en tu piel con una sensación sedosa (4,95 €).



BARRELTOPIA

Stick solar facial SPF 50+ 'Light Blue'. Es resistente al agua y no contamina el mar (16,45 €).



CHILLY

Gel íntimo sin aclarado 'Chilly No Rinse Protect'. Respeta el pH natural (4,99 €).



DR. DERMALUCI LAB

Sérum facial orgánico de vitamina C estabilizada 'Vitamin C Bio Serum Active Repair' (14,99 €).



NUTRALIE

Suplemento 'Magnesium Complex'. Contribuye al metabolismo energético (19,90 €).



MYBEEZ

Desodorante en crema ecológico 'Flower Power'. Eficaz y sostenible (10,50 €).



TU MUNDO COSMO, AHORA MÁS PERSONAL

Todo lo que te inspira, en un solo lugar. Descubre nuestras newsletters, recomendaciones hechas para ti y guarda tus artículos favoritos para volver a ellos siempre que quieras.



Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Conquístate

Si quieres deslumbrar este verano y lograr que tu amor platónico se fije en ti, empieza por enamorar(te). En *Cómo conseguir a tu crush* (ed. Planeta), la *influencer* Erola Jons te regala una serie de ejercicios y reflexiones para ganar seguridad y cumplir tus objetivos amorosos. Porque la atracción y los novios joya llegan cuando te eliges a ti primero.

TEXTO: LUCÍA NÚÑEZ. FOTO: RONA LIANA AHDOUT.

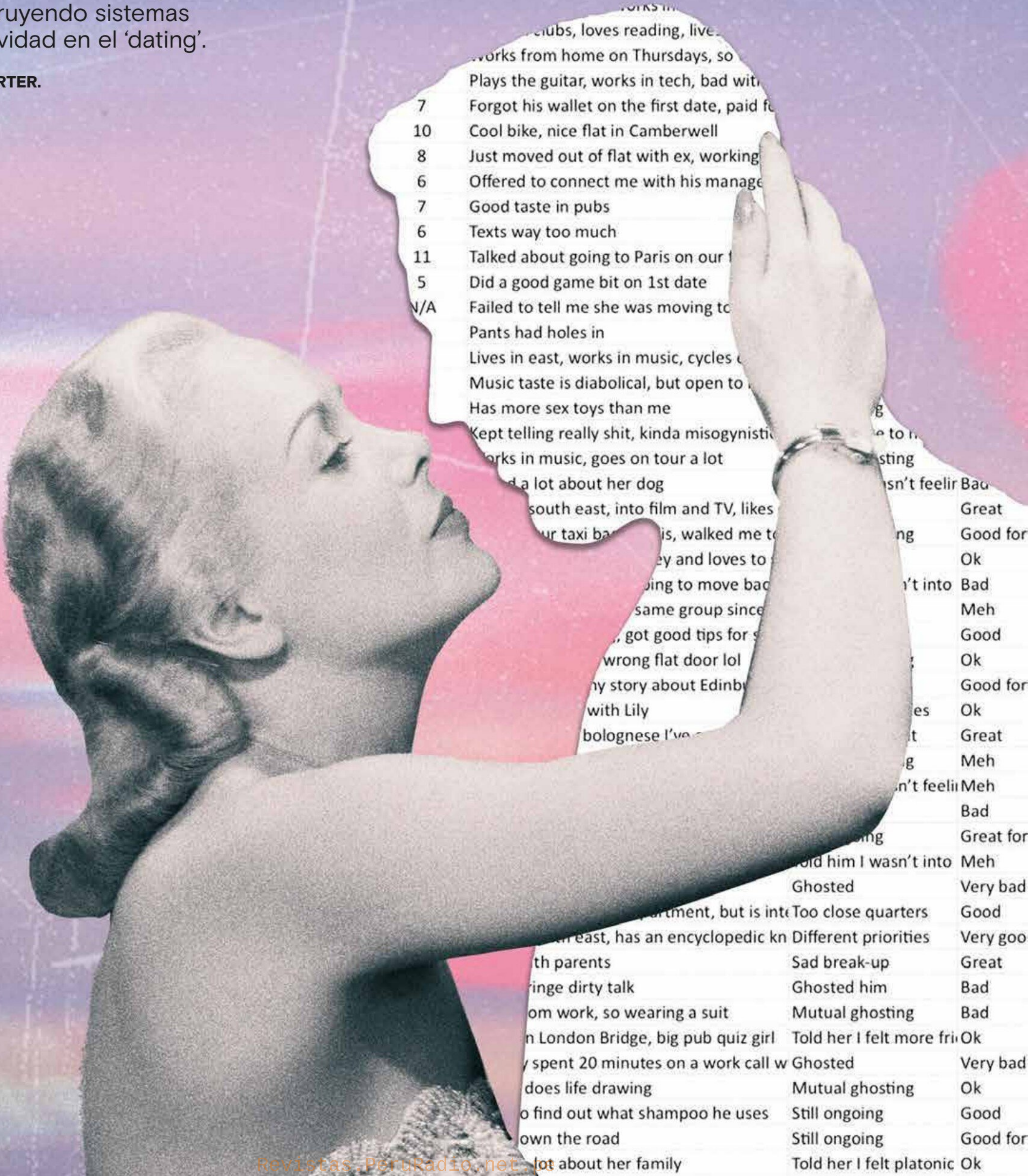


¿Te gustan las piezas de la foto? Enfoca este QR y encontrarás más propuestas para un look brillante.

Amor con KPIs: optimiza tus citas

Frustradas por las interminables primeras citas, muchas mujeres están construyendo sistemas de productividad en el ‘dating’.

Texto: ALICE PORTER.



La vida amorosa de Molly estaba completamente organizada en una hoja de cálculo. Era 2024 y, con 29 años, llevaba más de una década saliendo con gente. «Creé un documento de Google Sheets en el que apuntaba todas las citas que tenía», cuenta. «Las clasificaba por fecha, nombre, cómo nos conocimos, el “objetivo” alcanzado (primera, quinta, décima cita, conocer a los compañeros de piso, amigos, familia, etc.), los planes que hacíamos, cualquier problema que tuviéramos, signo del zodiaco y su aspecto físico». Tras unos meses de registrar cada cita y apuntar por qué no funcionaban, Molly empezó a detectar patrones. «Descubrí que la razón por la que no quería volver a ver a alguien tras varias primeras citas era que mi ligue no me parecía divertido», recuerda. Con eso en mente, revisaba a menudo sus *matches* en Hinge y analizaba meticulosamente si le hacían reír o si tenían potencial para hacerlo. Se preguntaba: «¿Esta conversación es graciosa? ¿Me entretiene esta persona?». Lo que Molly estaba haciendo era optimizar su vida amorosa. «Quería tomar distancia y tratarlo como si fuera trabajo, fijándome objetivos y teniendo citas de forma diferente», explica. Esperaba poder identificar exactamente en qué se equivocaba, tanto en las personas que elegía como en su propio comportamiento. Con tantas mujeres adoptando esta dinámica, la tecnología no está tardando en ponerse al día. Ahora existen *apps* diseñadas para ayudarte a optimizar tu vida amorosa, sistemas



de productividad del *dating* a la venta en Etsy (herramientas que comparan *red flags* y *green flags*, opciones para registrar el momento más *cringe* de tu cita o sus preferencias en mascotas); e incluso *love hackers*, expertos que aseguran haber descifrado el código para encontrar el amor duradero rápidamente. Es fácil entender por qué esto resulta tan atractivo para una generación cansada de hacer *swap*, pero ¿poner tu vida amorosa en modo corporativo es realmente la solución? ¿O simplemente empeorará los problemas que ya afectan a las personas solteras hoy en día? Todo esto forma parte de la cultura de la autooptimización que está introduciéndose en cada aspecto de nuestras vidas. En este contexto se encuentra la tendencia «mi de 5 a 9 antes que mi de 9 a 5», en la que la gente comparte rutinas previas al trabajo (desde hacer ejercicio hasta limpiar a fondo la cocina antes de

empezar la jornada), reflejando nuestra obsesión por ser lo más productivos posible. También está el auge de aplicaciones que registran nuestros *hobbies* y nos animan a sistematizar incluso el ocio. Letterboxd, donde registras y puntúas películas, creció un 50% en 2024, mientras que GoodReads supera los 150 millones de usuarios.

Amor en cifras

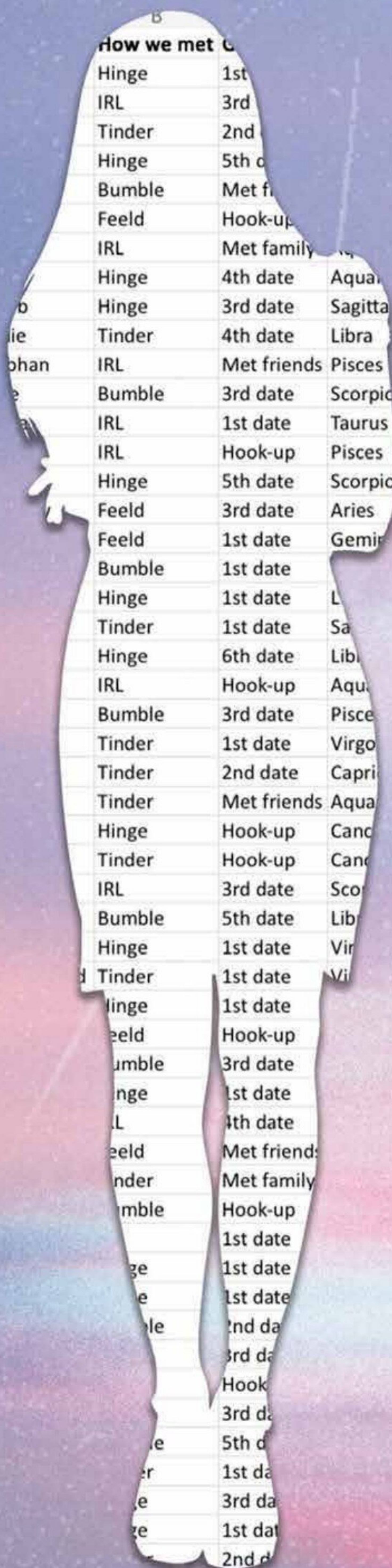
Es normal que estas herramientas se estén aplicando al *dating*, especialmente cuando el 78% de la gente afirma estar cansada de las *apps*, según un informe de *Forbes* de 2025. Optimizar tu vida amorosa mediante hojas de cálculo y objetivos claros puede ayudarte a gestionar esta saturación. Hacer tu vida romántica lo más eficiente ►

posible también podría sacarte del infierno de Hinge. Pero convertir a las personas en números dentro de una hoja de cálculo no es precisamente una historia de amor digna de una comedia romántica. Para Ashara, de 25 años, la optimización no es lo que imaginaba al fantasear con su vida amorosa. «Empecé a tener citas a los 23 y recurrí a las *apps*. Pensé que no sería tan difícil encontrar a alguien con quien quisiera estar». Sin embargo, pronto se sintió abrumada por la cantidad de personas y la información disponible sobre ellas. Como era muy organizada, una hoja de cálculo le pareció la solución lógica. «Incluía datos demográficos como etnia, edad, altura y ciudad de origen», explica, añadiendo que también registraba «apodos, *red flags*, *green flags*, hermanos, orden de nacimiento, cualidades memorables, cómo terminó su última relación... y una puntuación del beso». No tardó en llevar el sistema más allá, convirtiendo la información en gráficos, y después, en una presentación. En parte para reflexionar sobre sus decisiones, pero también para comparar a las personas con las que salía, lo que admite que influyó en su decisión de comprometerse con su actual pareja. «Miré todos los datos y vi claramente que era mejor que los demás», afirma satisfecha.

Profesionales de las 'apps'

Según Luke Brunning, codirector del Centro de Amor, Sexo y Relaciones de la Universidad de Leeds, tiene sentido que la gente joven recurra a estos métodos. «Buscan tener el control y la capacidad de decisión», explica, señalando que también puede haber un componente de género. «Es más probable que las mujeres tengan más interacciones *online* de baja calidad. Quizá hacen más *match*, pero tienen menos confianza en que esas

personas sean adecuadas para ellas». Según un informe de la aplicación de citas Bumble de 2024, las prioridades también están cambiando: el 59% de las mujeres afirma que la incertidumbre sobre el futuro les hace valorar más la estabilidad, buscando parejas fiables y con objetivos claros. Sampson Ezieme, desde California, detectó esta saturación colectiva y lanzó en 2025 la *app* Spread, diseñada para sistematizar el *dating*. Utiliza un sistema de registro donde puedes clasificar a las personas según *red*, *beige* y *green flags*. La *app* categoriza automáticamente a cada persona. «De esa manera, puedes comparar conexiones, decidir en quién centrarte y a quién evitar. Deja de lado la incertidumbre y te da una imagen clara», explica. Comparar tu vida amorosa con la profesional puede resultar incómodo pero, según el Dr. Brunning, el concepto de las *apps* ha conseguido que lleguemos a este punto. «Nos dan mucho trabajo, a pesar de sus buenas intenciones», señala. Tomar decisiones, mantener conexiones y organizar citas requiere esfuerzo. «También hemos visto cómo se difuminan los límites entre lo profesional y lo personal. Algunos comparan las biografías con currículums». Para Vera Vlasova, de 21 años, que se hizo viral en Instagram contando cómo conoció a su pareja usando una hoja de cálculo, resultaba natural tratar el *dating* como trabajo. «Soy una persona muy orientada a objetivos claros», dice. «He usado herramientas de productividad desde que estaba en el colegio». Aunque utilizó este tipo de herramientas para definir qué buscaba, se empezó a sentir incómoda al puntuar a las





personas con las que salía, como hacía una de sus amigas. «Ella calificaba el físico o la personalidad y sentía que no era lo correcto. Yo también lo probé, pero no me gustó».

¿Parejas... o robots?

Esto plantea una cuestión: ¿qué perdemos en el proceso de optimizar el *dating*? Puede deshumanizar a las personas, reduciéndolas a datos. «En algún momento hay que empezar a relacionarse con los demás como seres humanos», cuenta el Dr. Brunning. «Y esto incluye aceptar toda su complejidad y las imperfecciones del proceso, así como asumir que no todo el mundo va a tener tus mismos ideales». Para Molly, registrar su vida amorosa fue más un ejercicio de reflexión personal que de comparación. «Me ayudó a sentir que no todo era culpa mía», dice, explicando que antes de hacerlo lidiaba constantemente con el sentimiento de rechazo. «Me alejó de ese pensamiento de “nadie se siente atraído por mí”». Tras ocho meses, conoció a su actual pareja, con la que vive y a la que califica como «mi persona». «Mirando la hoja de cálculo me di cuenta de que muchos tenían el mismo perfil: divertidos, carismáticos, pero eran *fuckboys*. El proceso me empujó a tomar decisiones diferentes». Probablemente no necesitas un curso de Excel para llegar a ese punto, y si sientes que sí, quizás deberías parar un segundo y preguntarte por qué. Registrar las citas puede darte una sensación de protección, puede evitar que te hagan daño y hacerte sentir que tienes el control de tu vida amorosa, pero también cambia la forma en la que percibes a las personas, reduciendo la posibilidad de experimentar alegría, romance y diversión. Y eso puede llegar a ser tan importante como encontrar a alguien para una relación estable. Porque una vida eficiente no tiene por qué ser, ojito, sinónimo de una vida feliz. ●



¿Qué tipo de novia eres?

Quizá no seas tan perfecta como crees. Estos son los patrones más comunes (y tóxicos). ¿Te reconoces?

Texto: PAKA DÍAZ.

Me creía la novia perfecta. Lo juro. De las que reparten alegría sin dramas innecesarios. Hasta que mi último *crush* me manda un audio: va a romper conmigo porque -atención- le puedo hacer daño. ¿Me está llamando tóxica? Mi *BFF* reacciona con un «tía, si eres más sana que el *crossfit*». Pero sospecho que me toca hacer examen de conciencia. Por eso llamo a mi psicóloga de confianza, Ana Sierra, creadora de MindfulSEX, que me abre los ojos: «Siempre hay margen de mejora». Cuando empieza a explicarme, me saltan las alarmas. «No te castigues, lo importante es detectar lo que falla y ponerle freno», aclara. Según me cuenta, hay una serie de dinámicas poco saludables que son bastante comunes (y de las que muchas veces no somos conscientes). Mira a ver si te reconoces o las detectas en tu pareja y toma nota de cómo afrontarlas.

La evitativa

A simple vista pareces una persona tranquila, poco conflictiva, fácil de llevar. Pero en realidad eludes



cualquier incomodidad emocional, aunque eso implique tragarte lo que sientes. Como explica Ana Sierra, «la evitación se origina en los apegos y es una estrategia de supervivencia. La persona aprende que expresar necesidades puede generar rechazo y opta por callar. Pero lo no dicho acaba saliendo como irritabilidad, distancia o desconexión emocional». Dices que no pasa nada cuando sí pasa, y acabas explotando por algo aparentemente pequeño.

Solución: la experta sugiere empezar por decir microverdades. «Basta con un “oye, esto me incomodó un poco”», apunta.

La crítica-defensiva

Cada conversación delicada escala a modo *guerra* en segundos. Uno critica, el otro se defiende, y ambos se sienten atacados. Ojo, los dos miembros de la relación suelen practicarla. «Entran en un bucle donde ninguno se siente comprendido, sólo juzgado, y así es imposible la escucha», señala Sierra.

Solución: observa si usas frases tipo «tú siempre» o «tú nunca» (y evítalas), o si tienes la sensación de no ser escuchada y vuestras conversaciones acaban peor de lo que empezaron. También debes bajar el ritmo antes de hablar, ya que si estás activada es difícil que la cosa salga bien. Y no discutas para ganar, sino para entender.

La competitiva

El vínculo deja de ser un espacio seguro y se convierte en un *ranking* emocional. Todo se mide: quién da o se esfuerza más, quién tiene razón... Ana Sierra apunta que esta conducta «suele esconder una herida de insuficiencia. Si no me siento valiosa, necesito compararme constantemente para asegurarme de que no estoy en desventaja. Eso rompe la lógica de equipo: ya no es nosotros, sino yo contra ti». Además, sueles sacar el pasado como argumento («yo hice esto por ti»), te cuesta validar al otro sin añadir un pero y piensas que ceder es perder.

Solución: «Pregúntate si quieres tener razón o estar bien con tu *crush*, e intenta entender antes de responder», aconseja Ana Sierra, que anima a validar sin contraataque. O sea, decirle «entiendo que te sintieras así» (y punto).

La dependiente

Para ti la relación lo ocupa todo. Piensas que es romanticismo, pero supone perderte a ti misma. Según Sierra «esto suele pasar por una necesidad profunda de seguridad. Estar con el otro reduce la ansiedad a corto plazo. A largo, genera dependencia, la identidad

individual queda diluida y, sin ella, no hay relación sana posible». O sea, es miedo disfrazado de romanticismo. Ocurre cuando priorizas a tu pareja, sientes culpa si necesitas espacio y tu vida social o intereses se reducen a él. Confiesa, tienes el WhatsApp lleno de quejas de tus amigas.

Solución: trata de recuperar espacios propios –aunque te cueste al principio–, y recuerda que «dos personas completas siempre tienen más que aportar a la relación», apostilla Sierra.

La salvadora

Estás en el nivel *premium* de toxicidad sutil. Tú controlas, el otro se adapta. Muchas veces este comportamiento se disfraza de cuidado. «Puedes estar tratando a tu pareja como a un hijo», alerta Ana Sierra, que advierte además de que «esta dinámica suele tener raíces profundas, como la necesidad de control, el miedo al conflicto o al abandono... Pero el resultado es el mismo, una relación desigual donde alguien deja de ser plenamente libre».

Solución: para evitar este patrón, reflexiona sobre si a veces decides por la otra persona excusándote en que es por su bien. Y hazte una pregunta clave: ¿esto nace realmente del amor o de algún miedo?

La posesiva

Confundes control con amor. Cuando, de hecho, no tienen nada que ver. «Los celos son una señal de inseguridad, y cualquier amenaza, real o imaginada, activa el temor a perder el vínculo», afirma Ana Sierra. «El problema no es sentirlos, sino no responsabilizarte de ellos», subraya la psicóloga. Seguramente tendrás una necesidad constante de validación e interpretarás de forma negativa a tu pareja sin ninguna evidencia.

Solución: identifica tu recelo al abandono o a no ser aceptada, deja de actuar desde el impulso y recuerda que «cuanta más autoestima tengas, menos necesidad de control sentirás», destaca.

La intermitente

Vives enganchada al drama, con momentos de conexión intensa seguidos de distancia o frialdad. Esto tiene una explicación biológica, ya que, como explica Sierra, «la intermitencia activa el sistema de recompensa del cerebro. No saber cuándo llegará el afecto genera más enganche que recibirlo de forma constante. Es el mismo mecanismo que en otras conductas adictivas». Más que amor, es dopamina.

Solución: «Apuesta por la consistencia y recuerda este mantra sanador: la claridad también es una forma de cariño», dice Sierra. ●

LOVE



«Soy arromántica»

En un mundo obsesionado con flechazos y *crushes*, hay personas que no se enamoran. No es miedo al compromiso, sino otra forma de sentir.

Texto: PAKA DÍAZ.

Nunca te has enamorado de verdad?» Si eres arromántica, probablemente hayas escuchado esta frase más veces de las que te gustaría. Vivimos en una cultura *amatonormativa* donde el amor romántico no es sólo importante, sino que parece el objetivo vital. Pareja, convivencia, boda, hijos... Sin embargo, hay personas a las que ese guión no les encaja. Se estima que entre un 1 y un 6% de la población es asexual y/o arromántica, que ojo, no es lo mismo. Pero la mayoría de la gente no sabe, o no entiende, qué es el arromanticismo. Si no cumples con los estándares de una comedia romántica al uso, pareces fuera del sistema. Mis propias amigas, cuando les conté que iba a hacer este reportaje, me miraban como si estuviera loca al hablar de esto. Porque se da por hecho que el 100% de las personas se va a enamorar. «Todo está diseñado para conducirnos a la supuesta media naranja que nos complete», señala Álex, activista *arromántique* en la asociación Sexualiarte. Como añade Adela, portavoz de Asexual Community España, «hay una norma social que pone en el centro de las vidas sentir atracción romántica y tener una pareja monógama cerrada. Se valora como deseable y exitoso y no deja cabida a considerar otras realidades como válidas». El psicólogo de AILE Psicoterapia, Ismael Cerón, autor de *Psicología Queer* (ed. Bellaterra) advierte de que «el problema aparece cuando damos por hecho que enamorarse es la única forma posible de relación». Además, subraya que

el arromanticismo «no es una falta, es una diferencia». Y que uno de los mayores errores es confundir la ausencia de romance con incapacidad afectiva. «No es que se vinculen menos. Simplemente lo hacen de otra manera», destaca Cerón.

Diferente a la asexualidad

Mientras que «el arromanticismo es una orientación afectiva, la asexualidad es una orientación sexual», aclara Adela. Ambas pueden coincidir, o no. «Una persona arromántica no siente atracción romántica, es decir, no se enamora de ningún género», precisa Celia Gutiérrez, autora de *La revolución (a)sexual* (ed. Egales). «Yo me declaro arromántica, pero sí siento atracción sexual. Porque una de las confusiones más habituales es pensar que no tenemos deseo», añade Andrea Tomé, filóloga, editora y autora de libros como *Las vidas robadas* (ed. Grijalbo) o *Corazón de mariposa* (ed. Neo), premio La Caixa. Ismael Cerón habla de espectro arromántico, ya que hay grados en cuanto a cómo se vive. «No es una categoría única ni cerrada. Hay personas que nunca experimentan atracción romántica, otras lo hacen de forma muy puntual o en determinadas circunstancias, e incluso a veces su modo de vincularse cambia. Porque nuestra forma de sentir no es rígida: puede ser diversa y evolucionar a lo largo de la vida». Antes de ponerle nombre a esta forma de sentir, suele aparecer la duda y la preocupación. «Nunca me he enamorado, y sentía confusión al ver cómo al resto de personas ▶



MITOS Y PREJUICIOS

Estos son los estereotipos más comunes con los que cargan las personas arrománticas. Acabar con ellos ayuda a generar un espacio seguro para vivir su afectividad en plenitud.

Es sólo una fase

El psicólogo Ismael Cerón dice que «hay una idea de que “algo te habrá pasado” o de que es una fase que “se puede arreglar” con terapia».

Es inmadurez

Celia Gutiérrez afirma que se suele invalidar tachándolo de decisión pasajera o inmadurez, lo cual trata de infantilizarlo cuando «es una vivencia en la diversidad afectiva».

No aman

«Lo hacen, pero no de forma romántica», precisa Álex, de la asociación Sexualiarte. Adela añade que los vínculos pueden ser igual de intensos.

Están traumatizadas

«No es un problema psicológico», subraya Cerón, que desmonta esa patologización y lo enmarca como «una forma distinta de vínculo, nunca un trastorno».

Viven aisladas

Para nada, tienen redes afectivas diversas, como todo el mundo, aseguran las entrevistadas. Amistades profundas, vínculos familiares y redes no románticas forman su estructura afectiva.

sí les pasaba y a mí no», cuenta Celia Gutiérrez. Esa sensación de no encajar también atraviesa la experiencia de Álex: «Como yo no era capaz de sentir eso por alguien, pensé que me pasaba algo, que no era normal». Durante años intentó entenderlo desde los marcos habituales. «Me daba cuenta de que me vinculaba en términos que se categorizaban como pareja, pero emocionalmente lo vivía como una amistad», aclara. Ese es un punto clave. No es que no haya unión, es que esta no se experimenta como romántica. Álex admite que el camino «puede llegar a ser muy frustrante hasta que encuentras a otras personas con las que compartes esa experiencia. Es una acumulación de fracasos relacionales, porque cuando el objetivo de alguien es vincularse románticamente y tú no puedes ofrecer eso, automáticamente pierde el interés por ti y por establecer cualquier relación afectiva contigo».

Otra versión del amor

Sin embargo, que no haya romance no significa que no haya amor. Las personas *arro*, como se llaman entre ellas, suelen construir vínculos profundos, íntimos y significativos, aunque no pasan por el enamoramiento. Amistades intensas, relaciones muy



cercanas o modelos alternativos como la anarquía relacional. Según explica Celia Gutiérrez, el término *arrobamiento*, también conocido como *queerplatonic* o *squish*, se ha acuñado para hacer referencia al vínculo definido como «el deseo de tener una fuerte relación no romántica y/o no sexual con alguien, más fuerte que una amistad típica, pero sin las expectativas del amor tradicional». «Hay muchos tipos de amor, y el romántico no necesariamente es el más elevado», añade Andrea Tomé. En plena era de *situationships*, relaciones ambiguas y sin etiquetas, este modo

de querer encuentra su espacio, «y crea menos fricción de lo que parece», apunta Tomé. Porque, en el fondo, cada vez más gente cuestiona el modelo clásico de pareja. Aunque también precisa que las personas con esta orientación «suelen tener muy presente qué pueden dar y qué no». Y eso implica conversaciones incómodas, aunque necesarias. «Cuando conozco a alguien, me toca dar explicaciones sobre qué le puedo ofrecer. Hay quien lo acepta y quien no», cuenta Álex. A veces duele, pero



abre la puerta a lazos honestos. Las personas *arro* pueden tener relaciones de pareja construidas desde acuerdos, afinidad, proyectos compartidos o cariño. Y ser igual de sólidas, duraderas y satisfactorias que cualquier otra. «Siempre han existido. Lo que pasa es que ahora tenemos palabras para nombrarlas», recalca Andrea Tomé. Quizá ese sea el punto clave, poner nombre a lo que antes parecía inexplicable. Entender que no hay una única forma de amar o de vivir.

Más referentes y visibilidad

Hay algo de *Black Mirror emocional* en una sociedad donde, si no estás enamorada, parece que estás fracasando en una misión vital. Si en el sistema todo gira en torno al *match*, las personas que se salen de él pueden descolocar. «Vivimos rodeadas de pelis, canciones y series románticas», apunta Andrea. Cuando el amor clásico es el wifi social, si no te hallas ahí te toca vivir con menos *cobertura*, y cuesta más comunicarte hasta contigo misma. «Yo me di cuenta a los 19 o 20 años. De preadolescente nunca me había hecho tilín nadie, en el instituto no me interesaba tener novio o novia, de niña nunca soñé con casarme...», cuenta Andrea. Y creció sin modelos en los que verse reflejada. Eso hace difícil aceptarse y puede llevar al autorrechazo. Ahora hay algunos referentes como Alice Oseman, Michaela Coel, Law Roach o Moses Sumney. Y personajes que empiezan a asomar, tímidamente, en ficciones como *Citas Barcelona*, las novelas *Loveless* de Alice Oseman, o *Prisión Seis* o *La chica de hielo*, de Andrea Tomé, buenas historias que no acaban en beso bajo la lluvia. Mientras la cultura avanza lenta, la vida cotidiana sigue intensa. «Cuando una persona

expresa que es arromántica, no se la toma en serio, se la invalida y se la presiona», se queja Celia. Encuentras incredulidad, paternalismo y la manida frase «ya se te pasará». Adela recuerda que «la vida está construida alrededor de la pareja: vivienda, viajes, beneficios legales o laborales...». Álex indica que eso «genera discriminación hacia nuestra realidad». Y en opinión de Andrea, «si eres mujer y no quieres pareja, automáticamente entras en el club de decisiones que la sociedad no termina de procesar». Así, «es fácil sentirse fuera de lugar o pensar que hay algo mal en ti», apunta Ismael, a lo cual Celia añade que esto, al final, «se internaliza y acaba afectando a la autoestima». Ni siquiera en el colectivo LGTBQIA+ la A hace mención a esta orientación. «Es difícil definir algo en base a su ausencia», apostilla Andrea. Desde las agrupaciones arrománticas, no se pide *likes* simbólicos, sino transformar la base. Ismael propone empezar por «hacer visible la *alonorma*» que establece que todo el mundo debe querer una relación. También «reclamamos más visibilidad y dar espacio a otras formas de vincularse», apunta Álex. Celia anima a «cambiar expresiones del tipo “cuando te guste alguien” por “si te gusta alguien”». Que Educación incluya el espectro y haya representación real en la cultura, leyes que reconozcan vínculos más allá de la pareja (porque tu mejor amiga también puede ser tu persona importante). Adela lo resume con una frase que debería ser un básico: «Nuestros sentires, vínculos y relaciones importan tanto como los de otra gente, ser una persona en el espectro arromántico es un orgullo». ●

¿Te suena algo de esto?

Estos podrían ser síntomas de ser una *arro* de manual.

1

No identificas experiencias de enamoramiento en tu vida. Como señala Celia Gutiérrez, hay personas a las que «nunca les ha pasado eso que el resto sí parecía experimentar».

2

El romance no te resulta prioritario ni especialmente deseable. El modelo de pareja nunca ha sido tu meta. Gutiérrez advierte de que igual lo has hecho porque crees que «te toca, no por deseo espontáneo».

3

Tienes la sensación de estar viendo una obra de teatro donde todo el mundo sabe qué tiene que hacer menos tú.

4

Tus vínculos más importantes suelen ser amistades profundas u otros lazos no románticos. ¿Cuántas has tenido en el último año? Piensa...

5

Has sentido presión por encajar en relaciones románticas. Vives entre dudas constantes sobre si algún día te llegará el amor a ti, aunque no es con lo que sueñas.

Sex toys a prueba de vacaciones

Hay quien se lleva a la playa un cubo y unas palas... y quien se lleva juguetes eróticos. Aquí tienes una selección de los mejores para viajar y hacer que el placer despegue.

Texto: MARITA ALONSO.



Las vacaciones están cerca, las temperaturas ya se han disparado y las ganas de descansar se suman a las de disfrutar. El *Estudio Nacional de Sexo* de EasyToys indica que el 62% de los españoles prefiere tener sexo en verano, y como el calor invita a desinhibirse, es necesario conocer cuáles son los mejores juguetes sexuales para viajar y los *tips* para tener unas vacaciones sin turbulencias. Lo primero es informarse sobre las leyes del destino, pues en países como Vietnam se prohíbe viajar con juguetes eróticos. Lleva descargados tus sex toys para evitar un giro de guión que pueda terminar en TikTok y escoge modelos pequeños porque, en un avión, uno grande podría considerarse un objeto peligroso. Guárdalos en una bolsita transparente para que, en caso de un control rutinario, no vivas situaciones incómodas y nadie tenga que tocarlos. Ponlos en el centro de la maleta para amortiguar golpes, apuesta por modelos *waterproof* y prepárate para un verano lleno de emoción.



EN PAREJA

Tenga Pairing tiene una punta vibratoria alargada para estimular a ambos miembros de la pareja, cinco intensidades y es muy silencioso. **Tenga** (69 €).



MEDUSA 'HOT'

El vibrador de ondas de presión *Jellycious* es resistente al agua y tiene dos motores que pueden controlarse independientemente. **Satisfyer** (24,99 €).



PLACER INTERNO

Sumergible, fácil de sujetar y con una punta suave, esférica y resistente al agua, *Rin+* posee cuatro intensidades de vibración. Y es superelegante. **Iroha** (80 €)



'TRAVEL PROOF'

El diseño del estimulador de clítoris de tamaño compacto *Dot Travel* es ideal para llevar en el equipaje. Y ofrece nueve modos de vibración. **LELO** (99 €).



EL MÁS PEQUEÑO

Gracias a su reducido tamaño y a que se puede bloquear para transportarlo, *Sona 2 Travel* es el compañero de viaje perfecto. **LELO** (99 €).



FRUTAL

Con forma de melocotón y tecnología de succión *Pleasure Air™*, este sex toy es discreto y, cómo no, *waterproof*. **Womanizer** (65 €).



¡QUÉ DISCRETO!

Podría pasar por un llavero o un divertido *charm*. Pero tras su inocente aspecto, *Marshmallow* oculta unos potentes brazos giratorios. **Amantis** (59,99 €).



UNA JOYA

Este colgante vibrador está pensado para llevar como un accesorio de moda. Nadie sospechará al verlo que tiene nueve modos de vibración. **Amantis** (39,99 €).



LABIAL 'SPICY'

Con 30 programas, *water resistant* y absolutamente silenciosa, *Pro 2 Kiss* será la barra de labios que siempre querrás llevar en tu neceser. **Satisfyer** (59,95 €).



CALIENTE CALIENTE

El vibrador *Temp* permite alternar entre sensaciones de calor y frío. Silencioso, ideal para las altas temperaturas y *waterproof*. **We-Vibe** (99 €).



TODO CORAZÓN

El diseño compacto del succionador *Cutie* facilita un agarre cómodo y lo convierte en una opción práctica para llevar a cualquier lugar. **Satisfyer** (29,95 €).



POR CONTROL REMOTO

Huevo vibrador para estimulación vaginal con mando a distancia que cuenta con siete modos de vibración y cuatro velocidades por modo. **Diversual** (48,90 €).

Olivia Rodrigo

Para todos los demás, es la reina del desamor,
pero yo siempre he sabido que no es así.

Texto: MADISON HU. Fotos: MORGAN MAHER. Estilismo: BRANDON TAN.



Vestido de gasa,
Ann Demeulemeester.
Ropa interior, **Pretties.**
Zapatos, **Bode.** Colgante,
For Future Reference Vintage.



uando COSMOPOLITAN¹ me pidió escribir un reportaje de portada sobre mi mejor amiga, Olivia Rodrigo, mi primera pregunta para ella fue: «¿Puedes traerte la baraja de cartas?». La mayoría de las veces, Olivia y yo² nos enfrentamos al dilema de no estar nunca en el mismo lugar al mismo tiempo.³ Nuestra normalidad es algo así como: «Te veo en dos meses cuando vuelvas», «¿cuándo es el próximo descanso de la gira?» o «¿a cuánto está Vancouver de Los Ángeles?». Pero los astros se han alineado esta mañana de febrero en Nueva York, en la que las dos nos encontramos sentadas en una habitación de hotel, yo en pijama y Olivia con una gabardina y unos pantalones campana, preparándonos para esta entrevista con nuestro juego favorito, *Nertz*. Echamos una partida reñida y, al final, gano yo. Disfruto de mi victoria mientras que, fiel a su costumbre, Olivia aprovecha una de las rondas para ir dando lecciones de vida: «¿Ves?, por esto la paciencia es clave», se consuela a sí misma. «*Nertz* es mi mejor maestro». Está bromeando, claro, pero sé que en el fondo no está de broma. En los primeros años de la edad adulta es habitual darte cuenta de que tienes más preguntas que respuestas, y de que todo lo que pensabas que ya tendrías resuelto sigue siendo un misterio. Es una revelación intimidante, pero Olivia la afronta de lleno mientras se mantiene firme en su deseo de aprender de cualquier cosa. Puedo dar fe de que, tal y como hace con su música, pasa mucho tiempo en la vida real haciéndose esas preguntas –desde las pequeñas y cotidianas hasta las descomunales y abrumadoras–, impulsada por la misma curiosidad innata que nos unió hace más de una década.⁴ La disposición de Olivia para admitir la incertidumbre y la angustia que conlleva descubrir quién eres es también lo que la ha convertido en una voz de nuestra generación. Comenzó en 2021 con su *single drivers license*, que escribió durante un desamor en plena pandemia con 17 años, y continuó con *SOUR*, un álbum emocionalmente desgarrador y que rompió récords. Su segundo álbum, *GUTS*, de 2023, debutó como número uno del Billboard 200 y les dio a sus millones de fans lo que necesitaban: un lugar

donde asimilar las crisis de juventud y desentrañar con honestidad sus complejidades a través de canciones que por fin se sentían universalmente auténticas y, a la vez, profundamente personales.

Dos giras mundiales agotadas, tres Grammys, muchísimos festivales de música y varias campañas de marcas internacionales después, Olivia lanza ahora un tercer álbum de estudio, *you seem pretty sad for a girl so in love*.⁵ Si *SOUR* brotó del desamor adolescente y *GUTS* se produjo bajo una olla a presión de expectativas, este trabajo, que salió el 12 de junio, se ha producido a fuego lento, con constantes revisiones. «Editamos este álbum hasta la extenuación», dice sobre el disco que he tenido la suerte de escuchar a lo largo de todas sus etapas. Hay un nuevo sentido de ligereza tanto en sus letras como en su voz, donde refleja cómo se ha sentido en la vida real. «Hubo mucha más alegría al componer las canciones», explica. «Hay algunas que son tristesísimas, pero también otras que son pura diversión». El primer *single* del álbum pertenece a esta última categoría: efervescente, brillante y lleno de optimismo,⁶ una encarnación casi visceral de su famosa letra *happy and healthy*, sólo que esta vez rezuma sinceridad tanto para ella como para sus fans. Es un tema que no podría haber sido compuesto hace cinco años, como tampoco ninguna de las canciones del álbum, la verdad. Plantea un tipo distinto de interrogantes, aunque no haya necesariamente respuestas para ellos. Y eso es porque hoy a Olivia le preocupa menos llegar a conclusiones y más cómo cultivar la paciencia (gracias, *Nertz*), el apego romántico, la libertad y la alegría a través de una música que refleje su momento vital actual. ▶

1. Semanas después de esta entrevista, Olivia Rodrigo pasó una tarde manifestando su futuro para el próximo año con la directora de COSMOPOLITAN, Willa Bennett, y compartió que el titular de sus sueños para este reportaje sería: «Olivia Rodrigo lo logra y sigue siendo *cool*».

2. El yo en este caso es la mejor amiga de Olivia, la actriz y licenciada en escritura creativa por la Universidad de Columbia, Madison Hu. Sobre el hecho de hacer este reportaje con ella, Olivia le dijo más tarde a COSMOPOLITAN: «Siento que no le di respuestas muy elocuentes, pero ella sabe descifrar mi locura. Es un millón de veces más inteligente de lo que yo seré jamás».

3. Olivia pasó gran parte del último año agotando entradas en casi cien conciertos y grabando un nuevo álbum. Madison, quien a estas alturas es una de las pocas personas que ha escuchado el disco en su totalidad, ha estado ocupada trabajando en la película *Sparks* y junto a Steve Carell en la comedia de HBO *Rooster*.

4. Olivia y Madison conectaron por primera vez a los 12 años cuando hicieron el *casting* para el programa de Disney *Best Friends Whenever*. Más tarde trabajarían en el mismo proyecto, *Bizaardvark*, e irían juntas a un viaje de dos semanas en el crucero de Disney: «Éramos como Beyoncé y Jay-Z en ese barco», ríe Olivia. Su amistad, que Olivia expone con frecuencia en Instagram, es una de las favoritas de los fans. Las publicaciones de ambas juntas suelen superar los tres millones de *likes*.

Look completo
de **Saint Laurent**
por **Anthony**
Vaccarello.
Calcetines, **Lovett**
y **Calzedonia**.





*«Yo quiero hacer canciones de amor
con las que puedas llorar»*



Top de **Marc Jacobs.**
Shorts, N° 21.

Acabas de cumplir 23 años y el otro día me decías que se siente diferente a tener 22.

Me siento menos asustada, en el buen sentido. El año ha tenido un gran comienzo,⁷ a pesar de que había un cuervo en mi patio el día de mi 23^º cumpleaños...

A veces sólo hay un pájaro en el patio. ¿Qué fue lo que dijiste ayer mientras jugábamos a las cartas?

Estaba mirando tus cartas y perdí. Dije: «Es una metáfora de la vida. Si estás demasiado ocupada mirando las cartas de alguien, no vas a mirar las tuyas».

Sacas una lección de cualquier cosa. ¿En qué pensabas mientras hacías tu nuevo álbum?

Estaba muy emocionada de escribir sobre la alegría, el amor y la pasión de una manera que nunca antes había hecho. La mayoría de mis canciones famosas son sobre estar triste, enfadada o despechada.

¿Te resulta más difícil escribir sobre la felicidad?

No es difícil hacerlo cuando estoy sola, sentada en mi habitación, pero nunca he publicado ese tipo de material. A veces lo escucho de nuevo y me da *cringe*.

¿Qué da más *cringe*: ser feliz o estar triste?

Da más *cringe* ser feliz. Me da *cringe*, pero soy libre. Todas mis canciones de amor favoritas tienen un elemento de tristeza, es lo que las hace tan bonitas. Una gran canción de amor tiene tanta emoción detrás que podría interpretarse de cualquier manera. Quiero hacer canciones de amor con las que puedas llorar.⁹

Recuerdo que después de *drivers license* sentiste esa presión de superarte una y otra vez. ¿Cómo ha cambiado tu proceso de componer canciones?

No tuvimos tiempo para hacer revisiones en *SOUR*. El mundo entero me observaba. Lo escribí, lo grabé y lo ▶

5. Cuando Olivia imagina a sus fans escuchando el nuevo disco, lo hace de una manera muy específica: «Cuando era más joven y se lanzaba un álbum que mis amigas y yo esperábamos con emoción, íbamos al autoservicio, comprábamos Taco Bell y nos sentábamos en el *parking* para escucharlo. Mi sueño es que la gente escuche mi álbum de principio a fin en un coche con sus amigos mientras beben un Baja Blast».

6. Olivia le contó a COSMOPOLITAN que escribió la canción después de una primera cita increíble. «Sólo quería capturar esa primera interacción que tienes con alguien, del tipo: “Esto podría ser lo mejor que me ha pasado; se lo voy a contar a todos mis amigos”. Me recuerda a estar yendo de un lado a otro por la ciudad, sintiéndome joven y libre. Me sentí muchas veces así mientras escribía el álbum».

7. «Me siguen pasando cosas increíbles», confesó Olivia a COSMOPOLITAN sobre su vida a los 23 años. «Tengo el síndrome de la chica con suerte».

8. Los fans especularon con que Olivia usó la estética de la fiesta de su 23 cumpleaños –coronas, tonos rosa clarito...– para dar pistas sobre su nueva música. También vistió de rosa claro tanto en los Grammys como en un desfile de Chloé en la Fashion Week de París. Y mientras armaba su *vision board* con COSMOPOLITAN, Olivia mencionó ese color en varias ocasiones.

9. Dos de las canciones de amor favoritas de Olivia y Madison con las que más lloran son *First Day of My Life*, de Bright Eyes, e *Into My Arms*, de Nick Cave.

COVER

*«Ahora me siento mucho
más segura de mí misma»*



Top de
Balenciaga.

lanzamos. Luego con *GUTS*, estaba bajo tanta presión que me decía: «Dios mío, nunca voy a poder hacer otra canción buena». Ni siquiera era hacer música por el placer de hacerla. Era hacer música para complacer a la gente o demostrar algo.

¿Y qué pasó cuando hiciste este nuevo álbum?

Con este álbum, me dije: «Ya he terminado con el segundo disco. Ahora puedo divertirme de nuevo».¹⁰ He escrito canciones como lo hacía a los 16, puramente por diversión. Ha habido momentos preciosos en los que pensaba: «Vaya, todo fluye». Lo sentía como si atrapara una mariposa¹¹ con una red.

¿Y cómo has cambiado respecto a la persona que hizo SOUR cinco años atrás?

En aquel entonces era muy joven y sentía el peso del mundo sobre mis hombros y que tenía que tener todo bajo control. Estaba motivada, pero tenía miedo. Ahora me siento mucho más segura de mí misma. Mi pasión y ética de trabajo vienen de un lugar de positividad en lugar de desde una mentalidad de miedo.

¿Qué te ha permitido llegar a este nuevo lugar?

Durante cinco años he podido viajar por el mundo y actuar en entregas de premios que siempre habían sido un sueño para mí.¹² Fue una prueba de fuego: «Si puedo superar una presión así, puedo superar cualquier cosa», pensaba. Y saber que tenía a personas como tú a mi alrededor... podía subir al escenario y fallar una nota y aun así sentirme querida.

¿Manejas mejor la ansiedad?

Siempre voy a ser una persona ansiosa. Estuve muy nerviosa los primeros diez conciertos de la gira de *GUTS*. Era difícil estar lejos de casa y no tener ninguna sensación de normalidad. Me estaba volviendo loca; mi sistema nervioso estaba colapsando. Todavía me pongo ansiosa, sólo que es diferente a cuando era más joven.

Tienes una táctica para cuando estás nerviosa durante un show. ¿Quieres compartirla con la clase?

Siempre elijo a una persona y sólo le canto a ella; todos los demás están al margen. Tu madre fue a mi concierto en The Forum en L.A., y lo hice sólo para ella. En mi cabeza pensaba: «A Jennifer le encantará esto».

¿Qué te enseñó la gira de GUTS sobre ti misma?

Esto suena muy cursi, pero el poder de la música. Nunca había estado en Filipinas¹³ en mi vida, y poder ir allí y tocar en un pabellón para 55.000 personas fue una locura.¹⁴ Me encantaba ver a las niñas en el público cantando canciones como *traitor*.¹⁵

Tienen 12 años y están en plan: «Me traicionaste».

Cada vez que hablo con una niña de 12 años, me cuenta su historia. Se me acercan y me dicen: «Mi amiga del colegio me ha dejado de hablar». Cuando eres joven, te tomas las cosas de forma muy personal. ¡Piensas que todo es tu culpa! Cuando eres mayor, es diferente.

¿Qué límite has puesto hace poco que te haga sentir realmente orgullosa?

Pensaba que un límite era decir: «No hagas esto». Pero en realidad, un límite es: «Si tú haces esto, así es como voy a reaccionar y protegerme». No se trata de controlar a los demás, se trata de cómo vas a responder tú: si alguien hace algo, estaré bien porque ya tengo pensado un plan sobre cómo reaccionar ante esa situación. Me da mucha más confianza y seguridad en mí misma. Y establecer límites con una misma también es muy importante. Decir que vas a hacer algo y hacerlo de verdad. Yo, por ejemplo, tengo que dejar el móvil. Si no, sé que voy a terminar con el cerebro frito.¹⁶

Completa el espacio en blanco: «Si hago _____ el año que viene, lo veré como un año de éxito».

Incluso si mi álbum fracasa y a nadie le gusta,¹⁷ siento que es real, que esa soy yo y que estoy exactamente donde se supone que debo estar,¹⁸ entonces lo sentiré como un éxito. Pero personalmente, me encantaría estar rodeada de la gente a la que quiero.

¿En qué fase del amor estás ahora mismo?

Oh, Dios mío. Estoy en la fase más importante: el amor de amistad, el que tengo justo enfrente. El amor de mi mejor amiga. Las citas son sólo la guinda del pastel.¹⁹

¿Qué has aprendido sobre el amor últimamente que desearías haber sabido antes?

Paciencia. Las cosas pasan de la manera en la que se supone que deben pasar. No debe ser algo forzado. Pero también, Madison, eres el amor más largo de mi vida después de mis padres. Es como ese libro con el que estoy obsesionada, el de Dolly Alderton, *Everything I Know About Love*; lo hago todo por mis amigas.²⁰ ▶

10. Mientras charlaba con COSMOPOLITAN, Olivia dijo sobre su nuevo álbum: «Es muy *girlie* y me recuerda al enamoramiento y la diversión. Me encantan todas las cosas femeninas. Estoy reivindicando mi lado más femenino».

11. Las mariposas son un elemento que Olivia utilizó durante la promoción de sus dos primeros álbumes. El último logo de su web también insinúa la forma de una mariposa, lo que ha provocado que los fans especulen sobre si será una parte importante de la estética de *you seem pretty sad for a girl so in love*.

12. Algunas de las apariciones públicas de Olivia incluyen su interpretación de *drivers license* en los Brit Awards de 2021, *traitor* en los American Music Awards de 2021, *drivers license* en los Grammys de 2022, y *vampire* y *get him back!* en los MTV Video Music Awards de 2023. También ha aparecido dos veces en *Saturday Night Live*.

13. Olivia es de origen filipino-estadounidense, y durante la sesión de fotos para su portada internacional de COSMOPOLITAN, se dirigió directamente a sus fans en Filipinas, compartiendo su canción de karaoke favorita (*Bohemian Rhapsody*) y diciendo: «¡Cada vez que hago karaoke, pienso: “¡Claro que sí, soy filipina!”».

14. El concierto en el Philippine Arena, cerca de Manila, en el que se agotaron las entradas, fue uno de los más grandes de su carrera. Aunque el mayor de todos pudo haber sido el del año pasado en el Lollapalooza Argentina, donde actuó ante unas 150.000 personas.

15. Los *livies* recuerdan perfectamente qué hacían cuando se estrenó *traitor* el 21 de octubre de 2021. La letra critica a un ex capaz de pasar página en sólo dos semanas. Cinco años después, con dos mil millones de reproducciones en Spotify, sigue siendo la canción favorita de COSMOPOLITAN para echarnos unos lloros.

¿Cuándo te diste cuenta de que nuestra amistad iba a durar para siempre?

La primera vez que nos emborrachamos juntas. Debíamos tener 15 años y robamos alcohol de la despensa de los padres de alguien. Lo pusimos en una botella de agua.

Tomamos chupitos de la tapa de la botella.

Quedamos unidas para siempre después de ese momento.

Pienso en la forma en la que crecimos, cuando no teníamos a mucha gente a nuestro alrededor que no nos alabara en todo momento. Por eso realmente apreciamos ser duras la una con la otra.

Me conoces por dentro y por fuera y me quieres de todos modos, y me llamas la atención cuando la cago. Eso es una amiga de verdad. A veces eres dura conmigo, con mi música.

Mira, lo que me suena bien, me suena bien.

Escribí una canción el otro día que a todos les encantó y tú me dijiste: «Es muy cursi. ¿Por qué has escrito eso?».

No lo dije así. Dije: «Esta es mi experiencia honesta al escucharla. Me encantó, pero me quedé pensando en esta frase porque me pareció cursi». ¿Crees que también somos duras entre nosotras con respecto a la gente con la que salimos?

No es que nos juzguemos. Y las parejas no son relevantes. Somos nosotras preguntándonos: «¿Quién es mi amiga en esta relación? ¿Cómo le hace sentir esa persona consigo misma? ¿Es feliz?».

Y «¿es mi mejor amiga ella misma con esta persona?». ¿Crees que nuestra amistad ha influido en la manera en la que te embarcas en una relación?

No. Aunque, siendo sincera, probablemente deberíamos integrarla. Aunque tú eres Géminis y tres de los cinco chicos con los que he salido han sido Géminis.²¹

Valoramos mucho el humor entre nosotras. Nos reímos como nadie.

Esa es una de mis condiciones cuando salgo con alguien: ¿estarían cómodos sentados pasando el rato y jugando a las cartas conmigo y con Madison? Si no pueden con eso, entonces no pueden conmigo. Tus novios no se han parecido en nada a mí.

En nada. Pero diré que busco la sensación de comodidad que siento contigo. Y la cantidad de diversión que tengo contigo, también la quiero tener con mi pareja.

Pero ningún chico me ha hecho reír tanto como tú.

¿Qué meta tienes que no tenga nada que ver con lo que hemos hablado antes?

Desde que era muy joven, he trabajado duro. Quiero tener más *hobbies*, otras cosas que me apasionen.²² Tengo a mis amigos²³ y mi trabajo, pero siento que hay un tercer hueco que puedo aprovechar.

¿Qué hobby es el primero de la lista?

Estoy literalmente obsesionada con el yoga. Siempre intento que vengas a clase conmigo.²⁴

Se te da muy bien. Puedes hacer el pino.

A la hora de escribir canciones, quiero mejorar siempre, pero no hay una trayectoria clara. En el yoga es como: «Guau, ya puedo tocar el suelo con las manos». Es agradable sentir que «X» cantidad de trabajo equivale a «Y» cantidad de progreso.

Si pudieras volver al día en que nos conocimos²⁵, ¿qué le dirías a esa Olivia? Aquella Olivia con el jersey amarillo que parecía hecho de fregonas.

Le diría que no se pusiera algunos de los *looks* que se ponía. Y probablemente le advertiría de un chico o dos: «Chica, ahórrate la molestia».

¿Y cómo quieres que se sienta esta próxima fase de tu vida?

Quiero sentirme empoderada, con el control de mi propia vida, tomando decisiones. Quiero sentirme muy creativa. Me ha dado mucha alegría estar cerca de gente inteligente y genial. Tú eres la número uno en esa categoría. Así que, más de eso. ●

16. Esto quizás explique por qué Olivia sigue a cero personas en Instagram, a pesar de tener más de 39 millones de seguidores.

Aunque ha insinuado en varias ocasiones que tiene una *finsta*.
17. Olivia ha admitido a COSMOPOLITAN que esto ya no es así: «Chappell (*Roan*) ha escuchado un poco de mi nuevo álbum. Obviamente, valoro muchísimo su opinión. Hay una canción que le gusta mucho que es muy del estilo de Chappell —un rollo tipo “no necesito a ningún hombre”—, así que esa es buena».

18. Estas palabras son parte de la letra de *This Is Me*, de Demi Lovato y Joe Jonas, en la película de Disney Channel *Camp Rock*.

19. Olivia no quiso comentarnos su situación sentimental. Hace poco se la ha relacionado con el actor Louis Partridge, a quien se refirió como un «chico de Londres» por el que estaba «muy, muy colada» durante su actuación en el Festival de Glastonbury 2025. Al recordar aquel momento con COSMOPOLITAN, Olivia lo describió como uno de los mejores días de toda su vida.

20. Olivia nos contó más tarde que esas amigas son con las que opina de todo por un grupo: «Si está pasando algo y tenemos que tomar una decisión sobre un chico o lo que sea, escribimos al grupo y decimos: “Deber del Jurado”. Entonces el jurado se pone en marcha y decide».

21. Es por todos sabido que Olivia se define a sí misma como una «Piscis picante»; es uno de los pocos elementos constantes de su marca personal desde *SOUR* hasta *GUTS* y ahora *OR3*. Pero no esperes que encarne la discreción que tanto caracteriza a ese signo. «Soy una bocazas», confesó a COSMOPOLITAN. «Es una de mis peores cualidades. Siempre se me olvida que hay cosas que son un secreto. No me cuentes nada».

22. Otras cosas con las que Madison y Olivia están obsesionadas ahora son: *Wolf Alice*, la serie *Pen15* y la obra *Heated Rivalry* (ambas estuvieron entre el público cuando el actor Connor Storrie presentó *Saturday Night Live*).

23. Además de con Madison y Chappell, Olivia está muy próxima a Iris Apatow y Conan Gray, en redes sociales se les puede ver haciendo pícnic juntos, además de montando sus propios *vision boards*, que fue lo que inspiró su video para COSMOPOLITAN.

24. En cuanto a otras posibles aficiones, Olivia confesó a COSMOPOLITAN: «No tengo ni idea de cocina. Me limito a comer un yogur de la nevera o a calentar algo de Trader Joe's en el microondas. Ese es el siguiente paso en mi vida adulta: aprender a alimentarme como un ser humano de verdad».

25. Lo primero que pensó Olivia al ver a Madison hace años en aquella audición de Disney fue: «Dios mío, esa chica parece estresadísima». Por su parte, la primera impresión que Maddie tuvo de Olivia fue: «Esta chica está muerta de miedo».

Todo, de
Colleen Allen.



Si quieres ver el vídeo de Olivia montando su
vision board para el próximo año, pincha aquí.

¿Jugamos?

Reunirse en torno a un tablero es la nueva tendencia viral. ¿Qué está cambiando y cuáles son sus beneficios?

Texto: ESTHER G. VALERO.
Fotos: DAN SAELINGER.

Has crecido con un *smartphone* en la mano, usas TikTok

como buscador y haces *scroll* casi sin darte cuenta. Pero, curiosamente, cada vez te apetece más quedar con tus amigas para disfrutar de un juego de mesa. Sin pantallas, sin auriculares, sin filtros. Cara a cara. Con cartas, dados, fichas y reglas impresas. No temas, no eres ningún bicho raro. Aunque suene paradójico, tiene lógica: es una respuesta directa a la saturación digital que te rodea. El hecho de reunirse en torno a un tablero está viviendo un auténtico *revival* entre la generación Z y los *millennials* jóvenes; tanto, que se ha colado entre sus planes de ocio favoritos porque les permite socializar, desconectar y pasarlo bien sin dejarse medio sueldo. Hace unos años, *El juego del calamar* arrasó en Netflix convirtiendo los juegos

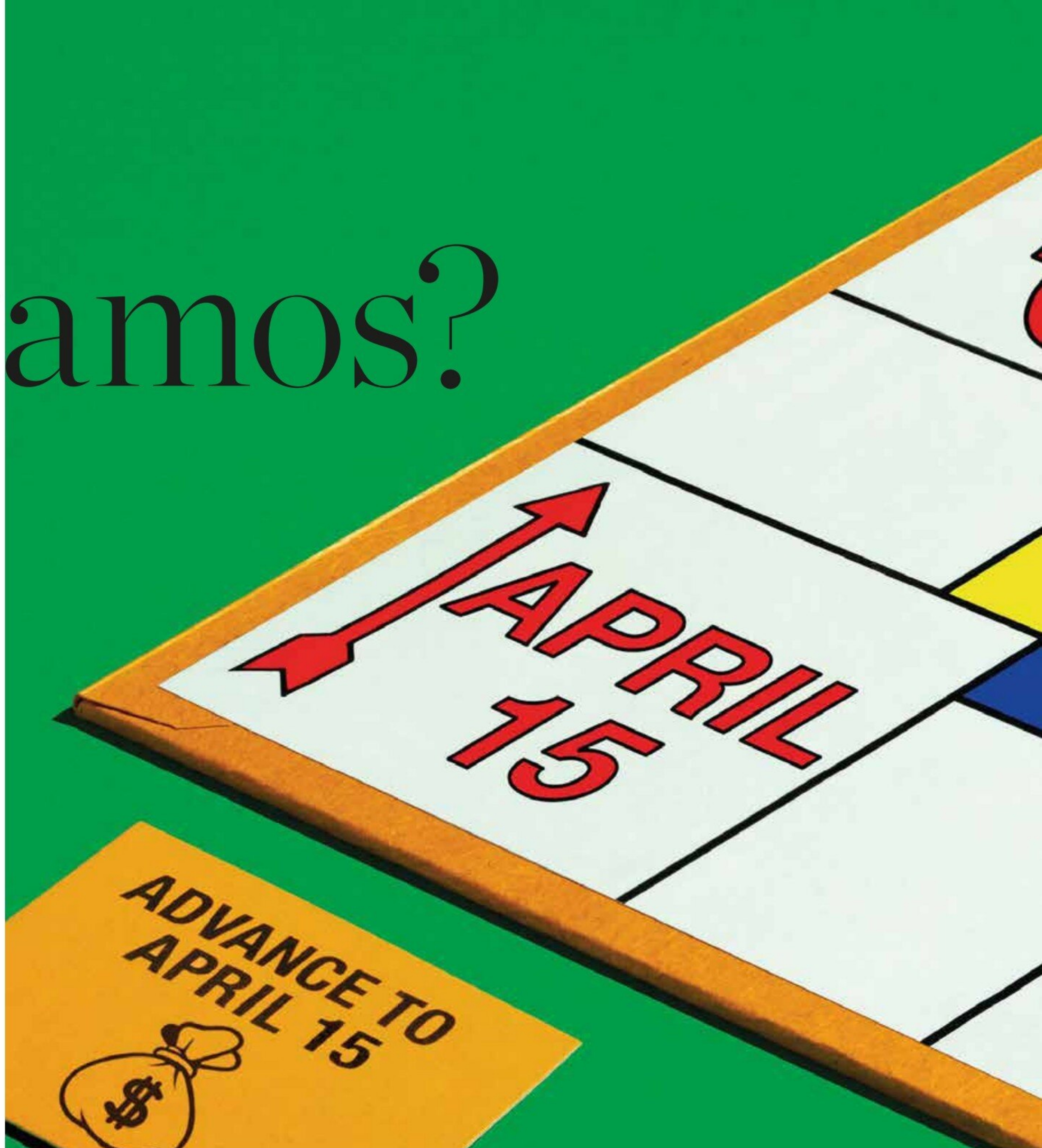
infantiles en una distopía hipnótica que enganchó a medio planeta. Ahora el fenómeno sigue creciendo y ya ha empezado el rodaje de la edición estadounidense de la serie, confirmando que seguimos fascinadas por este universo, la competición y las reglas compartidas.

Fenómeno 'kidult'

Pero mientras Hollywood prepara su versión, el juego ya hace tiempo que bajó de la pantalla a la vida real. Eso sí: aquí no corres

ningún tipo de riesgo. Lo haces por diversión, por conectar y, sobre todo, para tomarte un respiro. Este auge también tiene nombre: fenómeno *kidult*. Adultos jóvenes que juegan sin nostalgia y sin complejos. Personas que han decidido que divertirse no tiene edad. Durante años nos dijeron que esto era algo que se dejaba atrás con la

«Las pantallas son imprescindibles, pero la generación Z busca algo distinto, una experiencia física y compartida»





infancia, como si salirte un rato del modo productividad fuese un error. Pero no lo es. Patri Psicóloga, reconocida conferenciante y divulgadora especializada en bienestar emocional, lo deja claro: «Jugar no es infantil, es humano. Cuanto más avanzado es un animal en la escala evolutiva, más tiempo dedica a esto». En un contexto hiperexigente, rápido y cargado de presión, esta práctica funciona casi como refugio.

«Se ha comprobado que reduce el estrés, favorece la creatividad y nos saca de ese modo tan rígido y exigente en el que vivimos. Es un respiro psicológico muy necesario», añade.

Conexión sin filtros

Sergio Herrera, diseñador gráfico, ilustrador infantil y desarrollador de juegos de mesa de éxito como *La Juguetería*, *Te Toka Tiki*

Tiki o *Manzanas Manazas*, coincide con ella. Divertirse de este modo nunca ha dejado de tener sentido; simplemente vuelve cuando más falta hace. «En la adolescencia y la juventud siempre buscas formas de conectar con otros, y los juegos lo hacen fácil porque te sientan en la misma mesa con el mismo objetivo. Otorgan un entretenimiento compartido tangible, una comunicación directa entre los participantes», comenta. Y para él esto es clave ▶

Puntos de encuentro

Estés donde estés, piérdete en un *Board Game Café*. Es la opción ideal para socializar y arrancar tus próximas partidas.

Replay Café (Madrid)

Un clásico de la capital, con más de dos mil referencias y un personal experto. Ofrece buena comida y no para de impulsar el juego de mesa como plan social.

Lúdico (Barcelona)

Referente histórico en la Ciudad Condal, con un enfoque cultural y una selección que ha reunido durante años a jugadores experimentados.

La base secreta (Valencia)

De los más consolidados del país, destaca por sus «manjares frikis», su ludoteca y una fuerte apuesta por crear comunidad.

El dragón verde (Sevilla)

Punto clave para la comunidad sevillana, con una programación y una buena base de jugadores nuevos y habituales.



«Jugar no es infantil, es humano. Cuanto más avanzado es un animal en la escala evolutiva, más tiempo dedica a esto»

frente a otras formas de ocio. También recuerda que los *centennials* han crecido con una gran oferta de juegos de mesa modernos, disponibles tanto en tiendas de barrio como en grandes superficies, lo que ha facilitado la incorporación natural de estos a sus planes habituales.

Huye del caos digital

Seguro que muchas veces sientes que el móvil te estresa más de lo que te entretiene. No te preocupes; es bastante habitual. Se trata de fatiga digital. Notificaciones constantes, vídeos encadenados, comparación social continua y la sensación de no parar nunca. Según Patri Psicóloga, «el cerebro no está preparado

para procesar tanta sobreestimulación». Y el resultado se nota: cansancio mental, dificultad para concentrarte, irritabilidad y relaciones cada vez más superficiales. Aquí los juegos de mesa encajan como un guante. Sergio Herrera lo ve claro desde su trabajo diseñando para la gen Z: «Las pantallas son imprescindibles, pero también son lo cotidiano. Están siempre ahí. Muchos jóvenes buscan algo distinto, una experiencia física y compartida». Sentarte a jugar implica mirar a alguien a la cara, reaccionar en directo y salir del piloto automático. «Te obliga a estar presente», apunta el diseñador. No hay *scroll*, no hay multitarea. Estás ahí o no estás. Y eso hoy, es casi terapéutico. Patri lo resume desde lo emocional:

«Lo analógico ofrece presencia real, contacto humano y desconexión mental. Es una reacción natural del organismo buscando equilibrio».

Todo son ventajas

¿Más beneficios? Suma vínculos, risas y bienestar. Tal y como señala la psicóloga, «cuando estás inmersa en ello no consumes, participas. Tomas decisiones, te equivocas, te ríes, te picas un poco y lo regulas todo en tiempo real. Sin algoritmos ni comparaciones constantes». Genera conversación sin forzar nada. No necesitas ningún tipo de excusa para hablar, el propio juego hace el trabajo. Por eso muchos jóvenes lo prefieren frente a otros planes sociales que son más rígidos. En

conclusión, mejora la comunicación, entrena la gestión de las emociones y crea conexión real casi sin que te des cuenta.

Dale al 'play'

Parte de su éxito tiene que ver con que han sabido adaptarse a lo largo del tiempo. «Hace una década diseñaba juegos que te sentaban un par de horas a la mesa –reconoce Herrera–. Hoy eso no funciona». Ahora arrasan los *party games*: dinámicos, rápidos y fáciles de entender. Se explican en cinco minutos y duran lo justo para querer otra partida. «Al igual que con las *stories* y *reels*, esta generación demanda formatos de corta duración. Compiten por ser los más rápidos reaccionando a retos exprés», explica. Esa velocidad y ese punto de pique convierten el juego en algo inmediato y muy social. No es casualidad que clásicos como el Monopoly, Pictionary, Trivial, Cluedo o Risk convivan ahora con títulos que arrasan entre los jóvenes como HDP (Hasta Donde Puedas), habitual

en reuniones, cumpleaños y primeras quedadas con gente nueva. Ese mismo cambio de mentalidad explica por qué cada vez triunfan más los cumpleaños tematizados, las fiestas y eventos con dinámicas de juego, los *escape rooms* o las experiencias inmersivas. Propuestas físicas y participativas donde el móvil desaparece y donde jugar deja de ser algo que pasa sólo sobre una mesa para convertirse en una experiencia en la que lo importante no es grabarlo, sino directamente vivirlo.

‘Board Game Cafés’

Este cambio también se nota en cómo salimos. Ya no quedamos exclusivamente para beber. De ahí que no sólo lo estén petando las tiendas especializadas; también están arrasando los *Board Game Cafés*, espacios híbridos donde puedes pasar la tarde jugando sin dejarte un dinerito ni sentir que tienes que irte rápido.

Laura González Rodríguez, socia fundadora de Replay Board Game Café, uno de los establecimientos de referencia en Madrid, confirma que el público joven cada vez apuesta más por este tipo de ocio. «Actualmente predominan clientes de entre 20 y 30 años, aunque conviven perfiles muy distintos: desde quienes siguen las novedades del sector hasta grupos que sólo buscan pasar un buen rato jugando mientras toman algo». Esa diversidad se refleja también en la actividad del propio espacio, que actúa como punto de encuentro para comunidades de jugones, presentaciones de prototipos, noches de Trivial, Cluedos en vivo, partidas dirigidas de rol, torneos... Para Laura, el componente social es fundamental: «Después del COVID, empezamos a valorar más compartir mesa, conversación y juego cara a cara». Los eventos lúdicos también se multiplican

en nuestro país. Según Sergio Herrera, «hay cuatro citas esenciales: InterOcio (Madrid), el Festival DAU (Barcelona), Meeple Factory (Granada) y el Festival Internacional de Juegos de Córdoba».

Salir ganando

Lo más curioso es que este *boom* está impulsado, en parte, por las propias redes sociales. TikTok e Instagram están llenos de partidas grabadas, recomendaciones rápidas e *influencers* que hacen exhibiciones. Lo ves *online* y te apetece probarlo *offline*. «La clave está en usar la tecnología

«Se ha convertido en una forma fácil de conocer gente. No hay postureo ni silencios incómodos»

con intención», recuerda Patri Psicóloga. Inspirarte en redes, pero vivirlo en persona. Además, se ha convertido en una forma fácil de conocer gente. No hay postureo ni silencios incómodos. El transcurso de la partida hace de puente. Alba Fernández (25 años), experta en marketing digital en una empresa de moda, reconoce que, aunque de vez en cuando sale de copas, prefiere quedar para jugar a algo: «Te sientas, te ríes y todo fluye. Además, encuentras gente real, sin filtros, con gustos parecidos a los tuyos». En un momento en el que impera la inmediatez, esta tendencia ofrece algo muy valioso: tiempo compartido. Como apunta la psicóloga, «no es una moda, es una respuesta natural a un exceso». Los juegos de mesa no sustituyen otros planes, conviven con ellos. Muchas veces, son la mejor forma de parar... y resetear. ●

Encuentra tu tribu

¿Te fascinan los juegos de mesa pero no tienes con quién practicar? Apunta estas *apps*. Son un atajo perfecto para conectar con gente que tiene los mismos intereses que tú.

1

Meetup

Cuenta con un gran volumen de usuarios y una alta regularidad de quedadas presenciales en ciudades de toda España.

2

WeMeet

Un «TikTok para la vida real» que propone juegos y retos para dinamizar planes sociales y conectar a personas de forma espontánea.

3

MeepleTup

Funciona como un mapa del juego en vivo, donde localizar partidas abiertas. Resulta fácil sumarse a una mesa para empezar a jugar.

4

Meeplay

Plataforma española que integra jugadores, partidas, tiendas y asociaciones en un único ecosistema activo y en crecimiento.

5

Gametree

Pone el foco en el emparejamiento por gustos y nivel. Así, al conectar a jugadores compatibles, la experiencia es más divertida.





El nuevo éxodo de la generación Z

Han hecho realidad el sueño de vivir en un pueblo y hoy lo cuentan sin pena ni nostalgia. El fenómeno de la huida de la ciudad al campo es ya imparable.

Texto: LOLA FERNÁNDEZ.

Fotos: ASTRID OBERT.

Paula Serras, alias Carmelo Cotton en Instagram y TikTok, dejó su vida perfectamente urbana en A Coruña para embarcarse en la aventura de vivir con su pareja y sus cuatro gatos en Ordes, el pueblo de sus abuelos. Vecinos: no llegan a 100. «Llevábamos un tiempo arrastrando cierto hastío, pero en el apagón nos dimos cuenta de que nos sentíamos encerrados. Vivíamos en un piso que compramos dos años antes y yo pensaba que sería mi casa para siempre. Aquel día en el que todos salimos a la calle me di cuenta de que, en todo ese tiempo, no había conocido a uno solo de mis vecinos. Echaba de menos ese sentimiento de comunidad. Antes nos habíamos mudado un montón de veces, así que no me sentía parte de ningún lugar en concreto». El fenómeno ya tiene nombre: contraurbanización. Y los detectores de tendencias comienzan a perfilarlo. Hablamos del deseo de vivir en pueblos que tiene en alerta a los portales de búsqueda de vivienda: 7 de cada 10 demandantes jóvenes (entre 18 y 24 años) buscan en zonas ▶

rurales, confirma Fotocasa Research. Son los más propensos a *ruralizarse*: siete puntos por encima de la media general. El Institut Metròpolis de Barcelona prevé que el flujo de la ciudad al campo continuará en los próximos cinco años: en Cataluña, el 30% de los que cambien de residencia elegirá un pueblo o un municipio pequeño. Importante: casi un 80% lo hace voluntariamente, no forzado por la dificultad para pagar el alquiler.

Calidad de vida

Un año después de llegar a Ordes, con la casa de sus abuelos aún a medio reformar, Paula está convencida. «Nos reafirmamos en que fue la decisión correcta: cada vez estamos más contentos. Ha sido un salto increíble en calidad de vida. Aquí nos conocemos todos y nos ayudamos para cualquier cosa. Y el tipo de vida no tiene nada que ver. Es cierto que se renuncia a muchas comodidades: supermercado, médico, centro comercial... Pero lo bueno pesa más que lo malo». Y aunque tiene presente que ella ha contado con ventajas, como su trabajo a distancia (es creadora de contenido y experta en *upcycling*) y una casa disponible, pretende mostrar que hay vida más allá del asfalto. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, entre 2019 y 2023 las capitales de provincia, especialmente Madrid y Barcelona, perdieron más de 150.000 habitantes. Quienes permanecen en las urbes pueden consolarse pensando que los que se van han sido expulsados por el alza de precios: así, la ciudad queda convertida en una especie de



artículo de lujo al alcance de los más afortunados. Existen, sin embargo, otros aspectos que tienen que ver con la calidad de vida, tan definitivos como los económicos.

Infelicidad digital

La generación Z no está bien. A la angustia que produce la precariedad, los sociólogos del Consejo de la Juventud suman problemas derivados de las redes sociales: un «modelo depredador» que destroza el descanso y la autoestima y produce ansiedad, soledad y desconexión emocional. Así se explica que España, en el puesto 41 del ranking de felicidad del World Happiness Report, descienda hasta la posición 128 en el tramo de edad entre 16 y 30 años. Sólo existen en el mundo ocho países en los que los jóvenes sean más infelices. La gran ciudad,

territorio donde más se favorece el consumo digital, ya no es percibida como el escenario más propicio a una vida buena. «Como consumidora de redes sociales y del contenido que hacen otras *influencers*, veo que tenemos metido en la cabeza que el progreso está en la ciudad y que siempre tenemos que aspirar a más, a estar en sitios más grandes», explica Paula Serras. «No nos damos cuenta de que eso no tiene nada que ver con la satisfacción personal, con lo que cada persona desea y cómo se quiere sentir. Me gustaría intentar transmitir que vivir en un lugar pequeño o volver al pueblo de tu familia no tiene nada de malo y que incluso te puedes sentir muchísimo mejor».

No hay que romantizar

Rosa Cerarols, profesora de Geografía del Departamento de Humanidades de la Universitat Pompeu Fabra de



FOTOS: TRUNK ARCHIVE.

Barcelona, rema en la misma dirección que Paula. Publicó el libro *L'altre món rural: reflexions i experiències de la nova ruralitat catalana (El otro mundo rural. Reflexiones y experiencias de la nueva ruralidad catalana)* para romper los estereotipos con un territorio que, aunque no se puede romantizar, en ocasiones puede ser incluso de vanguardia. «En Farrera, una aldea de 32 habitantes en el Pallars Sobirà, tenemos CAN (Centro d'Art y Natura), un centro de investigación y residencia artística con financiación europea al que vienen artistas de todo el mundo. Fue fundado por una pareja de neorrurales que se instalaron en la zona con dos ovejas en los años 80. En España hay paisajes rurales muy potentes. Muchas veces, lo más innovador viene de los pueblos. La ciudad ya aburre». Cerarols apunta a una coincidencia interesante de perfiles que, en este momento, coinciden en los pueblos.

«En la pandemia ya vimos que mucha gente con segunda residencia la terminó convirtiendo en la primera. Está también el fenómeno de los nómadas digitales o el movimiento de repoblación de pueblos abandonados: en Aragón hay muchísimos, sobre todo en zonas de montaña. Ahora además existe el fenómeno de la expulsión urbana: ya no es tanto el deseo de irse al mundo rural como que la ciudad te expulsa». En las personas más jóvenes, sin embargo, Cerarols encuentra otro tipo de motivaciones.

El buen vivir

«Veo conexión con el fenómeno de los neorrurales de los años 70 y 80: gente con planes de vida relacionados con el arraigo a la tierra y con deshacerse de las dinámicas más turbocapitalistas de la ciudad. Tienen una mirada más ecocéntrica que egocéntrica y entran en las escuelas de pastores o se dedican a la artesanía. Es el caso de artistas como Bewis de la Rosa, con orígenes familiares en Villamayor de Santiago (Cuenca) o Rodrigo Cuevas, que vive en la aldea asturiana de Vegarrionda. Desean poner lo rural en el punto de mira del buen vivir y llevan con orgullo la vuelta al pueblo. Hacen de esa manera de estar en el mundo una militancia gozosa de lo que puede existir fuera de la ciudad». Alicia Valdés, politóloga y autora de *Auge. Género, juventud y extrema derecha* (ed. Debate), ha realizado su propio viaje de vuelta al rural asturiano de su familia. No está conforme con quien llama huida a este retorno a los pueblos. «Lo que hay es un deseo de otra cosa. Hablar de huida implica que el espacio por el que se tiene que luchar es el urbano. Yo no estoy tan de acuerdo. Muchas queremos encontrar una alternativa en el campo. Los malestares de la ciudad no son soportables. Los que plantea la vida rural me parecen más sostenibles». ●

ENCONTRAR EL PUEBLO IDEAL

Quienes sueñan con mudarse a un pueblo pero no tienen conexiones familiares con ninguno, pueden explorar por su cuenta o probar suerte con iniciativas de repoblación o plataformas digitales que tratan de conectar urbanitas con municipios y aldeas dispuestas a acogerles.

Holapueblo.com

Este programa creado en 2019 por Redeia, IKEA y AlmaNatura conecta poblaciones con menos de cinco mil habitantes con personas deseosas de vivir y emprender en el medio rural. En cada edición, se seleccionan 30 proyectos con posibilidades de prosperar en los pueblos inscritos y se apoyan con asesoramiento en el plan de negocio, apoyo emocional y mentoría.

Vente al pueblo

La plataforma web Vente a Vivir a un Pueblo es un buen sitio para empezar a buscar pueblos que ofrezcan oportunidades a nuevos pobladores: desde ofertas de trabajo hasta ayudas de los ayuntamientos para encontrar casa o información sobre negocios que se traspasan. Añade una ficha con información útil sobre los pueblos que reseñan: para que no vayas a ciegas.

«Mi amiga me hace ghosting»

¿Tu 'BFF' ha desaparecido de tu vida sin previo aviso? Te contamos por qué sucede esto y cómo superarlo.

Texto: ROSA ALVARES. Foto: MEREDITH JENKS.

Si tienes una amiga que ha desaparecido de tu vida de repente, sin dar una razón

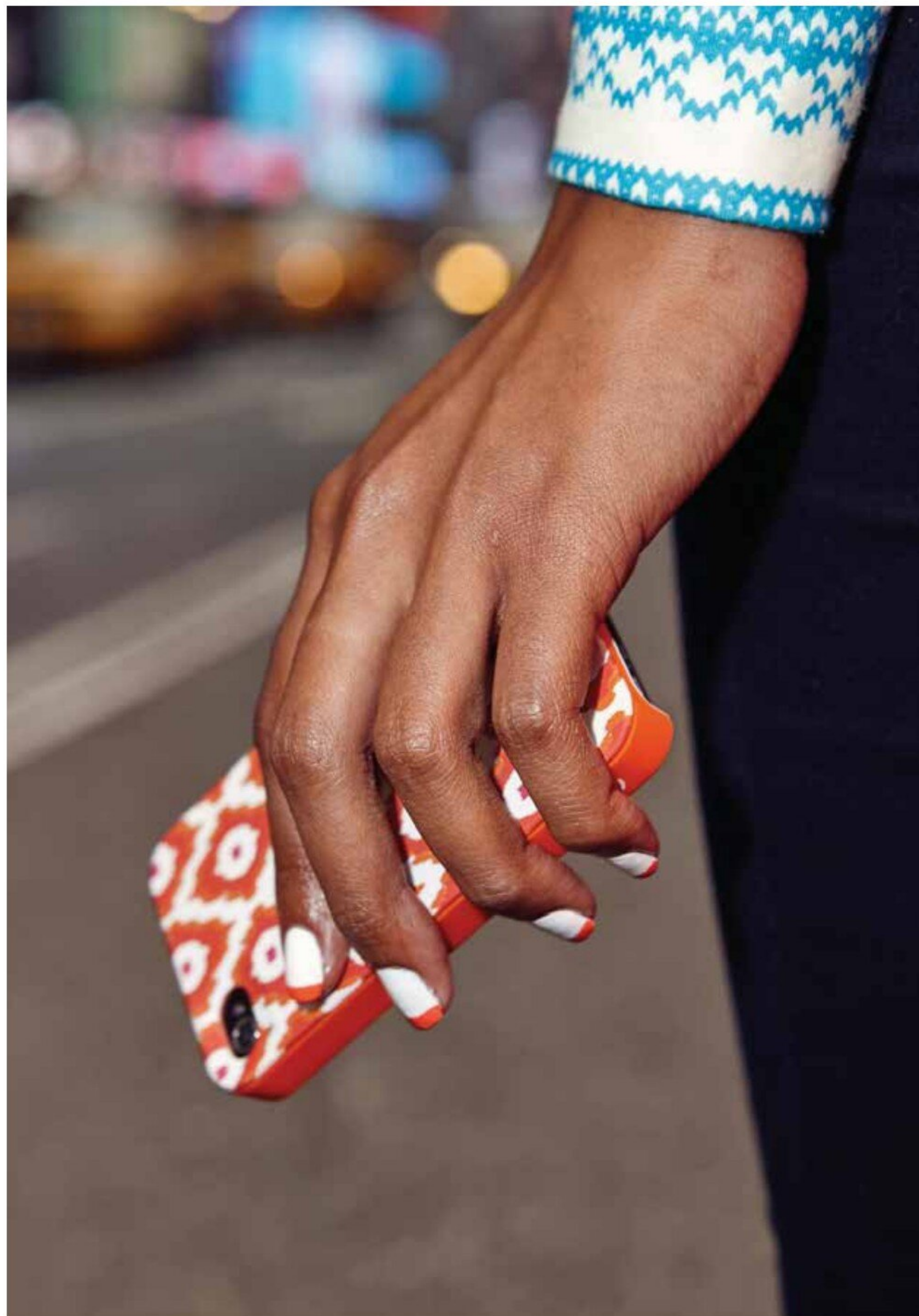
y de forma confusa, nos tememos que eres víctima del *friendship ghosting*. Porque no sólo afecta al amor, sino también a la amistad. «Hoy esta conlleva dinámicas parecidas a las relaciones de pareja: evitación emocional, vínculos ambiguos, conexiones superficiales y relaciones mantenidas más por redes sociales que en persona», explica Cecilia Martín, psicóloga clínica y autora de *Ghosting, celos, rupturas y otros dramas modernos* (ed. Vergara). «Eso sí, en pareja solemos esperar explicaciones y compromiso. Mientras que entre amigos, muchos sienten que no hace falta hablar las cosas y optan por retirarse silenciosamente». ¿Qué tiene en la cabeza una amiga que ha compartido experiencias y cariño contigo para desvanecerse de tu vida sin previo aviso?

Muchas veces ni siquiera lo hace por maldad, sino por una dificultad para gestionar emociones incómodas. «Hay personas que no saben sostener conversaciones difíciles y decir que han cambiado, que ya no se sienten igual en esa amistad o que necesitan distancia», afirma Cecilia Martín. Entonces optan por desvanecerse

«En muchas ocasiones, tu 'bestie' no actúa por maldad, sino por su dificultad para gestionar emociones»

como un fantasma. «Detrás de este comportamiento, aparecen ciertos patrones psicológicos que se repiten, como la evitación emocional (dificultades para expresar decepción o poner límites); el apego evitativo (necesitan ese vínculo, pero cuando sienten demasiada cercanía emocional, presión o expectativas, se distancian para recuperar

su sensación de control); la responsabilidad afectiva baja (priorizan su alivio inmediato frente al sentimiento de la otra persona), y la necesidad de evitar la culpa (no soportan sentirse responsables del dolor ajeno y desaparecen pensando que así todo será más fácil)», dice Martín.



El también conocido como *friendship drift* no siempre es igual. Según la experta, hablamos de *ghosting* directo «cuando la persona desaparece totalmente y actúa como si la amistad nunca hubiera existido». En el *slow fading*, «el *ghoster* tarda cada vez más en contestar, pone excusas constantes o responde con frialdad hasta que el vínculo se apaga». Cuando se trata de *orbiting*, «desaparece de tu vida real, pero continúa *online*, ve tus *stories* o te da *likes* y nunca se va del todo». Otros prefieren mantenerte en el banquillo practicando *benching*, «amigos que te buscan cuando están sin planes, tienen problemas o necesitan apoyo emocional». Y sí, también existe una versión *light*, el *soft ghosting*: «Aquí no se desvanecen, pero responden con emojis, monosílabos o reacciones rápidas para cerrar la conversación».

Tu propia montaña rusa emocional

¿Cómo vive el abandono la víctima de una *ghoster friend*? «Tras la ruptura de cualquier vínculo afectivo, hay que transitar el duelo por la pérdida, algo que en este caso se complica al no haber una despedida

y dejar atrapado a quien lo sufre y se queda con la incertidumbre de entender qué ha pasado. Lo habitual es experimentar pensamientos en bucle intentando darle una explicación lógica a la desaparición o culparse pensando qué hicieron mal», apunta la psicóloga Cecilia Martín. Cuando se acepta que la relación se ha roto, aparecen la rabia y la tristeza, ya que «se pierde a la persona y, con ella, su apoyo emocional, las actividades en común y hasta una parte de identidad compartida. Ser víctima de esto activa heridas de rechazo o abandono previas, baja la autoestima y produce desconfianza hacia futuros vínculos de amistad». Este dolor emocional, además, puede somatizarse: «Es normal experimentar ansiedad, tensión muscular,

«Cuando lo sufres se activan heridas de abandono previas, baja tu autoestima y desconfías de futuras amistades»

«No cometas el error de pensar que no fuiste suficiente o que debiste de hacer algo mal. Aunque duela, aceptar el final te ayudará a superarlo»

sensación de opresión en el pecho o dificultades para concentrarse, así como problemas de sueño, de alimentación o bajo estado de ánimo», revela Martín.

Hay vida después del 'friendship drift'

Aunque es normal que lo pases mal, no te vengas abajo si tu amiga no quiere estar en tu vida, ¡ella se lo pierde! Para sanar la herida, deja de darle vueltas a por qué se comportó así, y acepta que, posiblemente, te quedes con la duda. «No cometas el error de pensar que no fuiste suficiente o que debiste de hacer algo mal. Aunque duela, aceptar el final te ayudará a superarlo. Y bajo ningún concepto pierdas la confianza en las relaciones: trata de seguir construyendo amistades donde el cuidado y la compañía sean recíprocos», concluye la psicóloga. ●

Zombis no

¿Y si tu evanescente amiga decide practicar *zombieing* y volver a tu vida como si nada hubiera pasado? Gisela Rosell, *coach* por la Escuela de Coaching EDPyN, sabe lo que debes hacer.

Nada de excusas

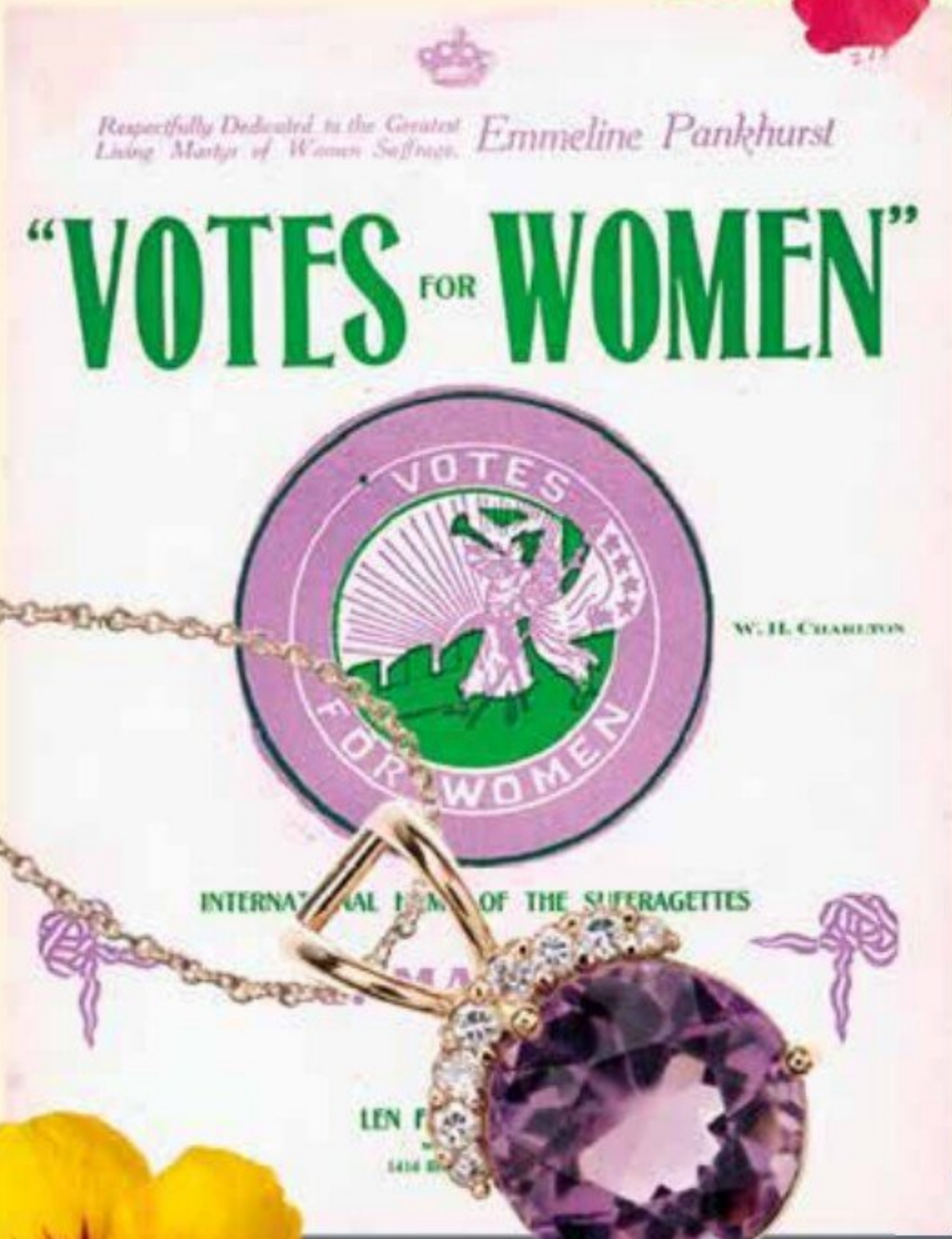
«Si vuelve sin ningún tipo de explicación, no la dejaría entrar de nuevo en mi vida. ¿Por qué tendría que aceptarla, después del dolor? Tampoco aceptaría excusas baratas porque estás dejando una puerta abierta para que lo vuelva a hacer».

Tú, tú y después, tú

No antepongas su regreso a lo que tú sientes. «Siempre tienes que ser tu prioridad. Si ella no te valoró lo suficiente, no merece la pena recuperarla, ya que no compartís el mismo concepto de lo que es la amistad».

Marca tus límites

«En todas las relaciones hay que establecer barreras, porque tus prioridades son tan importantes como las del otro. Crear límites no es algo negativo: necesitas esas líneas rojas para respetarte a ti misma y que no te vuelvan a herir».



GO VOTE!



¿Está en peligro el derecho al voto de las mujeres?

La propuesta viene de EE. UU.: promover una papeleta por familia y desincentivar nuestra capacidad de opinar para que nos centremos en la maternidad. ¿A estas alturas, en serio?

Texto: LOLA FERNÁNDEZ.

Empezó como una idea loquísima que nadie se tomó en serio: afirmaciones como «las mujeres no deben votar» daban hasta risa cuando las sostenían personajes de la manófera o estrambóticos pastores estadounidenses. ¿Qué ha pasado en estos pocos meses para que se nos haya congelado la sonrisa? Ya no son dos o tres radicales los que aseguran que las mujeres no están equipadas intelectualmente para votar. En el último año, varios consejeros de Donald Trump han suscrito esta idea. Pete Hegseth, secretario

de Defensa, apoya el llamado «voto familiar» que defienden algunas iglesias evangélicas: es el cabeza de familia (hombre) quien debe ejercer este derecho, mientras la mujer mantiene su papel *natural* como madre y esposa. Y hay más. También crece en influencia el movimiento #RepealThe19th, creado por partidarios de Trump en 2016, para derogar el voto femenino. Sostiene que «las mujeres no tienen la capacidad racional necesaria para decidir el futuro del país».

Prácticamente lo mismo que reclama el polémico *youtuber* y empresario británico Andrew Tate: «No entienden el bien general de una sociedad, por lo que jamás se sacrificarán por él». La réplica en otros países no se ha hecho esperar: creadores de contenido misógino en toda Europa hacen campaña para que cunda la idea de arrebatarse a las mujeres el poder del voto. De momento, Trump ya ha anunciado que las estadounidenses que hayan cambiado su apellido al casarse (el 79%) necesitarán certificado de nacimiento o pasaporte para identificarse

y poder votar: 70 millones de mujeres pueden desistir de acercarse a las urnas. No es una prohibición directa, pero sí una desmotivación bastante descarada.

Alerta en España

¿Peligra el derecho al voto de las españolas? Por el momento la idea no está en debate aquí, pero circula en perfiles españoles de *influencers* como Ramsey Ferrero. «El trumpismo funciona hoy como un referente para movimientos de ultraderecha y corrientes populistas europeas», confirma Ana Bernal-Triviño, profesora de los Estudios de Ciencias de la Información de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). «Muchas ►

Sufragistas, las enemigas número uno

Fueron las más odiadas porque lo hicieron todo para lograr el voto: huelgas, ataques a obras de arte, manifestaciones... Gracias a ellas hoy podemos votar.

Susan B. Anthony
Activista de EE. UU., creó la asociación que en 1925 agrupó a 36 millones de mujeres feministas de todo el mundo.

Emmeline Pankhurst
Líder del grupo radical que impulsó la lucha por el voto en Reino Unido. Su lema fue: «Hechos, no palabras».

Hubertie Auclert
Periodista francesa, practicó la provocación y la desobediencia civil. Fue la primera en usar el término feminismo, en 1882.

Clara Campoamor
Como diputada, luchó y logró el voto para las españolas en 1931. Un derecho perdido en 1939 y no recuperado hasta 1977.

Carmen de Burgos
Defendió en la prensa de los años 20 y 30 el voto femenino, el divorcio, el matrimonio civil y la educación sexual.

¿Queremos parecernos a ellos?

Así son los países donde las mujeres no votan.

Vaticano

Sólo votan los hombres: las mujeres no participan en los cónclaves, las únicas elecciones existentes.

Arabia Saudí

El voto es legal desde 2015, pero las mujeres no suelen tener permiso de los maridos para inscribirse en el censo electoral.

Afganistán

Las mujeres no pueden salir de casa solas, tener trabajo ni ir a la escuela. Votar es una fantasía.

Brunéi

No hay elecciones desde 1962 y las mujeres son tuteladas por sus maridos, a los que entregan sus salarios.

de las estrategias culturales que nacen allí se exportan a otros países. No se puede restringir un derecho si antes no se convence de ello: por eso redes sociales, creadores de contenido y determinados espacios mediáticos y políticos se alinean con ese tipo de agendas», explica. Bernal-Triviño es una de las investigadoras que llevan años alertando sobre este movimiento antidemocrático, como quedó reflejado en su libro de 2019 *No manipuléis el feminismo: una defensa contra los bulos machistas* (ed. Espasa). En su análisis,

el objetivo no es tanto abolir el voto como desacreditarlo. «No creo que el riesgo esté en una retirada legal inmediata de derechos, sino en una erosión gradual del clima social y cultural que los protege», explica. «Ideas como esta, que parecían impensables, emergen como provocaciones marginales, luego se convierten en debates y terminan normalizándose en la conversación pública». Lo preocupante, entonces, es «el intento de erosionar la legitimidad política de las

mujeres. Es decir: instalar la idea de que votamos mal, de que somos demasiado emocionales o manipulables, o que estamos alejadas de los intereses nacionales».

'Influencers' tóxicas

Junto a esta estrategia que busca presentar a las mujeres como intelectualmente incapaces, discurre otra que trata de convencerlas de que van a ser mucho más felices si se olvidan de pensar y decidir por sí mismas (lo que incluye el acto de votar) y se dedican a la casa y la maternidad. «No diría que exista una coordinación





FOTOS: GETTY/SHUTTERSTOCK.

expresa entre fenómenos como el de las *tradwives* y las campañas de negación del voto a las mujeres, pero sí que la coincidencia no es casual en términos ideológicos», explica Sònia Herrera, investigadora del Grupo de investigación en Aprendizajes, Medios y Entretenimiento (GAME) de la UOC. «Ambas iniciativas pertenecen a la misma comunidad ideológica: el mismo espacio de ultraderecha que pretende volver a un pasado idealizado, aunque carente de derechos para muchos», explica. Conocemos el truco: estas *influencers* nos

seducen con una estética retro perfecta y terminamos comprando no sólo la apariencia sino las ideas que subyacen. En este caso, el único lugar adecuado y natural para nosotras sería el hogar. Ni nos damos cuenta de que ellas mismas, al monetizar su presencia pública en redes, hacen justo lo contrario de lo que predicán. ¿O no deberían ser consecuentes y limitarse a las cosas de casa, dejando que sus maridos las mantengan, tal y como les gusta predicar?

Miedo a las urnas

Además de afirmar la superioridad de los hombres, algunos análisis apuntan a otro factor para desmotivar los deseos de votar de las mujeres: el electoral. Existe la creencia de que las mujeres votan preferiblemente a los demócratas o progresistas, algo que puede preocupar a Trump, que en noviembre se enfrenta a unas elecciones en las que puede perder su mayoría en el Congreso. Los últimos datos, sin embargo, desmienten dicha creencia. En la victoria demócrata de Zohran Mandani, nuevo alcalde de Nueva York, pesó más el electorado masculino: le votaron el 51% de los hombres y sólo el 37% de las mujeres. Además, estudios recientes confirman que también las más jóvenes, no sólo ellos, se inclinan por el voto de ultraderecha. Según el European Policy Center,

aumentan las mujeres jóvenes que «rechazan el feminismo y adoptan normas tradicionales de género». El investigador Javier Carbonell explica que «el mercado laboral precario, el aumento del costo de la crianza de los hijos y la crisis de la vivienda hacen que los roles femeninos tradicionales fuera del mercado laboral parezcan menos arriesgados y más atractivos».

Un problema europeo

Sònia Herrera tampoco observa peligrar el sufragio universal en España, pero reconoce que «hay que estar atentas». Menciona a las feministas que lucharon por el voto desde el siglo XIX: «Que ahora sea una cuestión debatible genera malestar. Y erosiona un consenso clave, el de la igualdad política, que costó incluso la sangre de las sufragistas». Ana Bernal-Triviño concluye con otra clave importante: esta cuestión está en el núcleo de la cultura europea. Su libro *La raíz del poder* explica cómo las mujeres ya fueron excluidas de la primera democracia, en la fundacional Atenas del siglo V a. C. Las decretó «no aptas por no poseer valor, voluntad y coraje, virtudes únicamente masculinas». ●

Ejerce tu poder

Los próximos años son decisivos para el futuro de las mujeres.

Derechos sexuales

El derecho a la interrupción del embarazo puede cuestionarse, limitarse o dificultarse, al no promover que se efectúe en la sanidad pública.

Protección contra violencia de género

Según el último informe ONU Mujeres España, urge asegurar una financiación estable para luchar contra la violencia y asistir a las víctimas.

Sueldos de cuidados

Las profesiones de cuidados, ejercidas por mujeres, son las peor pagadas. ONU Mujeres pide un Pacto de Estado por los Cuidados.

Terapias de género

El cuestionamiento de las terapias de afirmación de género vuelve a poner en peligro la salud mental de adolescentes y jóvenes.

Good Vibes

Tus grandes aventuras estivales se merecen 'outfits' atrevidos: bikinis, neoprenos y ropa de playa con estampados psicodélicos y muchos accesorios.

Fotos: LINDSAY ELLARY. Realización: REBECCA JANE HILL.

Miki (izda.) lleva top y *shorts*, **Paolina Russo**. Gafas, **Oakley** (178 €). Collar, **Briwok** (125,95 €). Callie (dcha.) lleva top y *shorts* (400 €), **Diane von Furstenberg**. Gafas de sol, **Valentino** (550 €). Pendientes, **Atrí** (37 €).





Top, **Coach** (119 €). Neopreno, **Finisterre** (210 €). Bikini, **Paramidonna** (180 €). Pendientes, **Atrí** (35 €).

Top, **Paolina Russo**
(220 €). Shorts,
Mother (327 €).
Zapatillas, **Converse**
(100 €). Gorra,
Aujord (42 €).
Collar, **Hera**.
Brazalete, **Isabel**
Marant (175 €).
Anillos, **Liberty**
(1.562 €). Pareo
(como toalla),
Alemais (220 €).
Calcetines de la
modelo.



Callie (izda.) lleva top vintage **Jacquemus en eBay**. Top de biquini, **Hunkemoller** (31,99 €). Shorts, **Hollister** (45,95 €). Collar, **Anni Lu** (140 €). Miki (dcha.) lleva top de **Ashish**. Bikini, **Triangl** (115 €). Gafas de sol, **Ray-Ban** (173 €). Brazaletes, **Anni Lu** (110 €). Chanclas, **Ancient Greek Sandals** (115 €).







Vestido, **Lueder** (353,95 €). Collar, **Hera**.

MODELOS: CALLIE DIXON (ELITE)/MIKI MURAD (FREEDOM MODELS). MAQUILLAJE: DEANNA MELLUSO (FORWARD ARTISTS). PELUQUERÍA: ERIN PIPER HERSCHLEB (TRACEY MATTINGLY). ASISTENTE DE ESTILISMO: ANGEL CORDOVA-TODD. ASISTENTES DE FOTOGRAFÍA: LEXI WIMBERLY/SHAMAR MARCUS. 'GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR': CHLOE O'BRIEN. 'BOOKINGS DIRECTOR': SOPHIE LEEN. AGRADECIMIENTOS: WINDJAMMER LANDING RESORT & RESIDENCES, SANTA LUCÍA/SAINT LUCIA TOURISM AUTHORITY/TIMELESS TOURS.

A full-page photograph of two women in swimwear. The woman on the left is standing, wearing a blue and yellow floral one-piece swimsuit and teal flip-flops. The woman on the right is sitting on a wooden stool, wearing a colorful patterned bikini top and a matching skirt, with yellow sneakers. They are in a rustic setting with a yellow wall and a green-painted wooden door frame.

Callie (izda.) lleva
bañador, **Alémais**
(350 €). Sandalias,
**Ancient Greek
Sandals** (115 €).
Pendientes, **Missoma**.
Pulsera (puesta como
tobillera), **Anni Lu**
(75 €). Miki (dcha.)
lleva bikini, **Missoni**
(420 €). Short, **Timna
Weber** (220 €).
Zapatos, **Lili Curia**
(300 €). Collar, **Silly
Goose Studios**.





Maquillaje para la playa

Iluminadores, sombras 'glow' y labiales con brillo son el gran secreto para estar siempre radiante frente al mar.

Fotos: LINDSAY ELLARY.
Realización: REBECCA JANE HILL.

Perfilador de labios 'Gel Glide', en tono *O60 Deep Talk* (2,79 €). Labial mate 'Blur Soufflé', en tono *O3 Hot Offline* (3,69 €). Tinte para labios y mejillas 'What a Tint!', en tono *O1 Kiss from a rose* (4,19 €). Todo de **Essence Cosmetics**.

Bikini, **Skims**. Collar, **Briwok**.

Spray hidratante 'Jelly Grip' (4,19 €). Stick refrescante para el contorno de los ojos 'Bright Eyes!' (4,19 €). Todo de **Essence Cosmetics**.

Top, **Blumarine**.





Sombra 'Luminous Eye Tint' (3,79 €). Labial 'Extreme Shine', en tono 13 Glazed Berry (2,49 €). Todo de **Essence Cosmetics**.

Vestido *vintage*, **Wales Bonner** (en eBay). Pendientes, **HYE Studio**. Brazaletes, **Missoma**. Anillo de turmalina, **Liberty**. Anillo con forma de corazón, **Ottoman Hands**.

Sombra 'Diamond Treasures Cream to Powder', en tono O20 *Fairy Dust*, **Catrice** (4,49 €). Colorete 'Soft Baked Blush', en tono O10 *Soft Bloom* (3,29 €) e iluminador en stick 'Baby Got Glow Highlighter', en tono 10 *Golden Aura* (4,19 €). Ambos de **Essence Cosmetics**.

Vestido, **Missoni**. Pendientes, **Sandralexandra**.





Máscara de cejas y pestañas
'Lash And Brow Gel' (2,49 €).
Stick para ojos 'Bright Eyes!',
en tono 01 Soft Rose (4,19 €).
Todo de **Essence Cosmetics**.

Bikini, **Triangl**. Sombrero,
Eilish Studio. Pulsera,
Lazy Goose Studio.

MAQUILLAJE: DEANNA MELLUSO (FORWARD ARTISTS) PARA ESSENCE COSMETICS Y CATRICE COSMETICS. PELUQUERÍA: ERIN PIPER HERSCHLEB (TRACEY MATTINGLY) PARA ORIBE. MODELO TEHYA ELAM (FREEDOM MODELS). DIRECTORA DE BELLEZA: KEEKS REID. 'GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR': CHLOE O'BRIEN. 'BOOKINGS DIRECTOR': SOPHIE LEEN. ASISTENTE DE MODA: ANGEL CORDOVA-TODD. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: LEXI WIMBERLY. 'PHOTO SUPPORT': ZARIE HERMAN. LOCALIZACIÓN: WINDJAMMER LANDING RESORT & RESIDENCES, SAINT LUCIA. @WINDJAMMERLANDING. AGRADECIMIENTOS: SAINT LUCIA TOURISM AUTHORITY.

Iluminador 'Glass Like Highlighter', en tono 010 *Keep it Glassy*, **Catrice Cosmetics** (5,79 €). Iluminador 'Baby Got Diamond', **Essence Cosmetics** (4,19 €).

Bikini, **Tropic of C x Victoria's Secret**. Pendientes, **Briwok**. Choker de cuentas, **Hera**. Colgante de flor, **Swarovski**.



CINCO PAÍSES, NUEVE CASAS Y UN JARDÍN DE ENSUEÑO
QUE DESPERTARÁN **TU INSPIRACIÓN**

EL LIBRO
DE LAS **CASAS**
MEDITERRÁNEAS

Ya en tu quiosco



+ INFO.

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales



Saborea

Si disfrutas de un buen *brunch* cuando llega el finde, el de Ginkgo Sky Bar será tu *must*. La experiencia combina las mejores vistas de Madrid con una carta que incluye café de especialidad, bollería artesanal, fiambres, *smoothies*... ¡y un delicioso gofre caliente! (ginkgoskybarmadrid.com).

DISCOVER

Elige tu hotel según tu estilo

Apúntate estos destinos singulares
y con mucha personalidad.
Seguro que alguno conecta contigo.

Foto: THANASSIS KRIKIS. Texto: PACHO G. CASTILLA.



NH Collection Paris Ponthieu Champs-Élysées

CHIC 'PARISIEN'

El 'mood'

Resume a la perfección ese *allure* francés que –¡fijo!– te cautiva. Y no sólo porque el edificio fue construido en plena Belle Époque. Su interior respira puro refinamiento, ese lujo sereno que tanto seduce. Además, sus paredes albergan una colección de fotografías que rinde homenaje a los iconos de la moda de los años 50 y 60. Aquí también puedes sumergirte en el auténtico *art de vivre* francés participando, por ejemplo, en alguno de los talleres artesanales de elaboración de deliciosos *macarons*.



París

Un plus

¿Más? Obvio. Tu inmersión *fashion* puede continuar en cuanto salgas del hotel, ya que está situado en pleno Triangle d'Or, entre las avenidas Montaigne, Champs-Élysées y

George V. Así, tendrás a dos pasos míticas *boutiques* como Dior, Chanel o Louis Vuitton, además de lugares tan emblemáticos como el Grand Palais, el Arco del Triunfo y, por supuesto, los Campos Elíseos.

@LILYROSE_DEPP

+ INFO
Sus 87 habitaciones se renovaron por completo el pasado año coincidiendo con su inauguración (desde 220 €/noche, nh-collection.com).

@LILYJCOLLINS



Casa Coco

ESENCIA NATURAL

El 'mood'

Entre pinos y palmeras. Escondido en un barrio de pescadores. Y arropado por materiales orgánicos,

tonos tierra... con algún que otro toque exótico. Si lo tuyo es el *boho chic*, aquí encontrarás el refugio que andas buscando. Además, está a sólo unos minutos de la playa, por lo que es perfecto para desconectar, dormir a pierna suelta y, sobre todo, fundirte en el tranquilo estilo mediterráneo.

+ INFO
Pet friendly, aquí la calma está reservada sólo para adultos (estancia mínima dos noches, desde 140 €/noche, casacocolloret.com).



Lloret de Mar

MARGOT ROBBIE



Ryans Lolas

ESPÍRITU REBELDE

El 'mood'

Cosmopolita, divertido, diferente... Vistas al mar, muebles industriales, neones y colores *bold*. Un lugar que nació con vocación de sorprender (sí, también por sus sesiones de *dj*). Y es que hasta las paredes cobran vida convertidas en lienzos de *street art*.



Ibiza

@DUALIPA

+ INFO
La ubicación de este *adults only* es muy *top*: en plena bahía de San Antonio, cerca de Cala Bou (desde 205 €/noche, ryans.es).



El Autor Hotel Madrid Autograph Collection

ALMA CREATIVA

El 'mood'

Si te inspiran la belleza serena, el diseño impecable y el cuidado de los detalles... Si, además,

buscas escapar del turismo convencional para empaparte de la esencia de cada lugar. Y si crees que el hotel puede ser, en



Madrid

sí mismo, un destino... apunta este: un refugio ubicado en un edificio histórico de finales del siglo XIX, en el siempre inquieto Barrio de las Letras de Madrid.

Un plus

Ojo al espectacular interior firmado por el estudio Caramba, de Tomás Alía. Una sofisticada y más que acertada mezcla de blancos rotos, tonos crema, destellos zafiro y tecnología de vanguardia que redefine la elegancia contemporánea.

@SELENAGOMEZ

+ INFO
Es el último *meeting point* de la escena creativa madrileña (desde 364 €/noche, marriott.com).



VP Plaza España Design

'QUIET LUXURY'

El 'mood'

No tienes por qué salir de la ciudad para escaparte de todo. Y si quieres hacerlo con cierta sofisticación, envuelta en una estética impecable y, sobre todo, en un modo cien por cien *off*, no hay mejor sitio que este. Además, su planta 12, convertida en uno de los últimos *hotspots* de Madrid, regala unas privilegiadas vistas de la capital y atardeceres de película. Y en la piscina de su Biloba Spa encontrarás la calma necesaria.

Un plus

Si eres de las que piensan que el diseño y el arte pueden transportarte a otro mundo, y que los hoteles con personalidad propia marcan la diferencia, este lugar te va a volver loca. Más de 300 obras de arte contemporáneo conviven con impactantes instalaciones, como la que preside el *lobby*, de Jan Hendrix, inspirada en el ginkgo biloba. Toda una declaración de intenciones de la experiencia sensorial que aquí te espera.

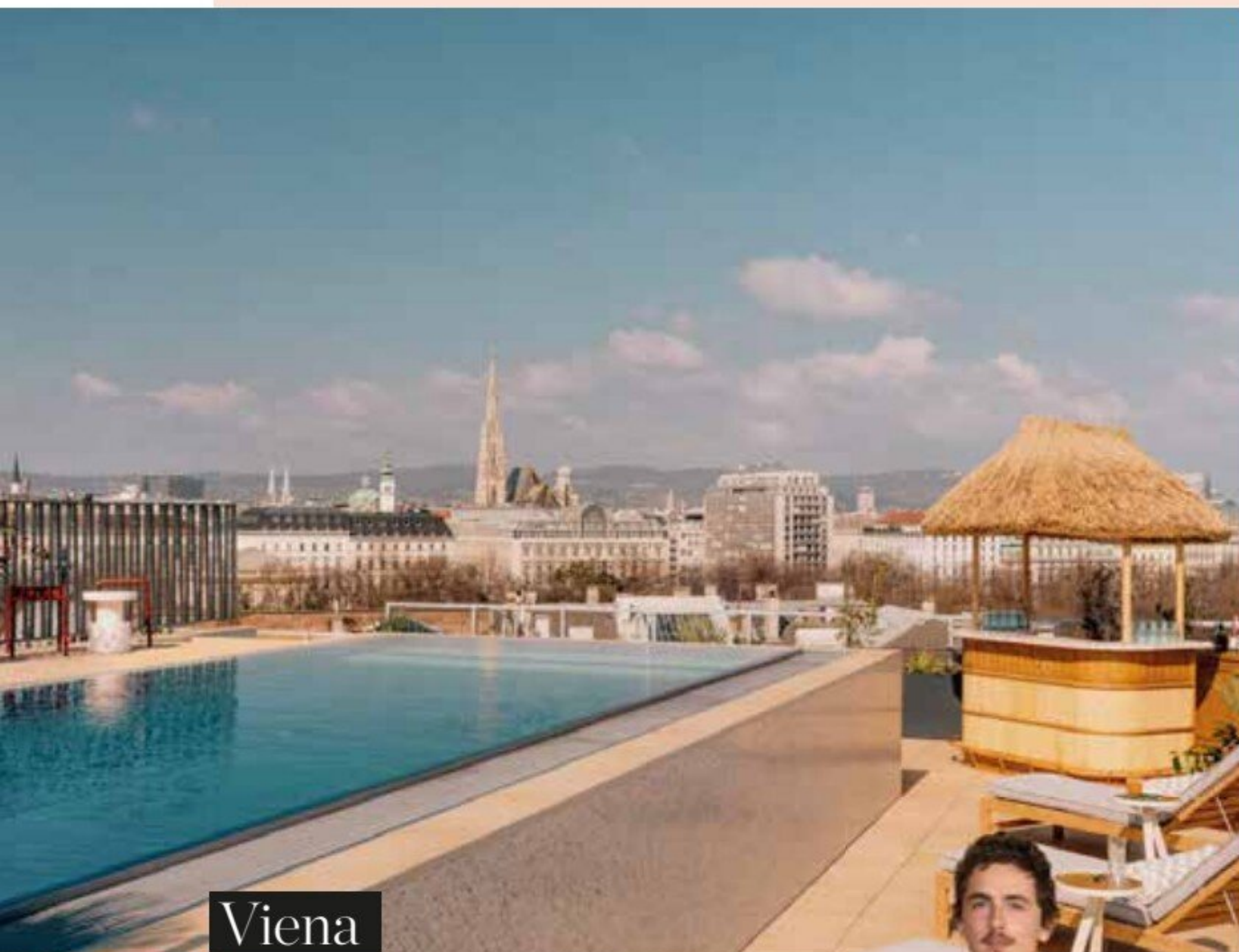


@GEORGINAGIO

Madrid

+ INFO
Es uno de los referente en sostenibilidad, gracias a su certificación *LEED Gold* (desde 246 €/noche, plazaespana-hotel.com).

The Hoxton



Viena

RETRO

El 'mood'

Su terraza soleada desprende un aire mediterráneo que rompe por completo con la clásica solemnidad vienesa. Tanto, que parece sacado de algún rincón escondido de la costa amalfitana. Pero no: estás en la capital de Austria (y de la música clásica, claro). Y ahí reside buena parte del encanto de uno de los hoteles con más rollo de Viena.

Un plus

Bajo una mirada desenfadada y muy cool, recupera toda la esencia *mid-century*. Te sorprenderán, sin duda, sus escaleras de película, los muebles *vintage* y unos interiores con muy claros guiños a Wes Anderson. Y no lo olvides: este es mucho más que un sitio donde dormir; aquí vienes por la experiencia.

@TCHALAMET



@ZENDAYA

+ INFO Ubicado en las antiguas oficinas de la Cámara de Comercio, reinterpreta la Viena de los años 50 con estética Instagram (desde 210 €/noche, thehoxton.com).

Mob Hotel Lyon Confluence

'MODERN FLOW'

El 'mood'

La nueva cara de Lyon se escribe en Confluence, el creativo barrio situado entre el Ródano y el Saona que está redefiniendo la capital francesa de la gastronomía. Allí, este espacio propone un ambiente tan chic como despreocupado:

clases de yoga, música en vivo, *pop ups* y una terraza junto al río donde siempre pasa algo. Sus habitaciones apuestan por un minimalismo cálido: un cóctel de hormigón visto, madera clara y pinceladas de color. Al caer la tarde, el *rooftop* se convierte en uno de los mejores planes que ofrece la ciudad.



Lyon

@BILLIEILISH



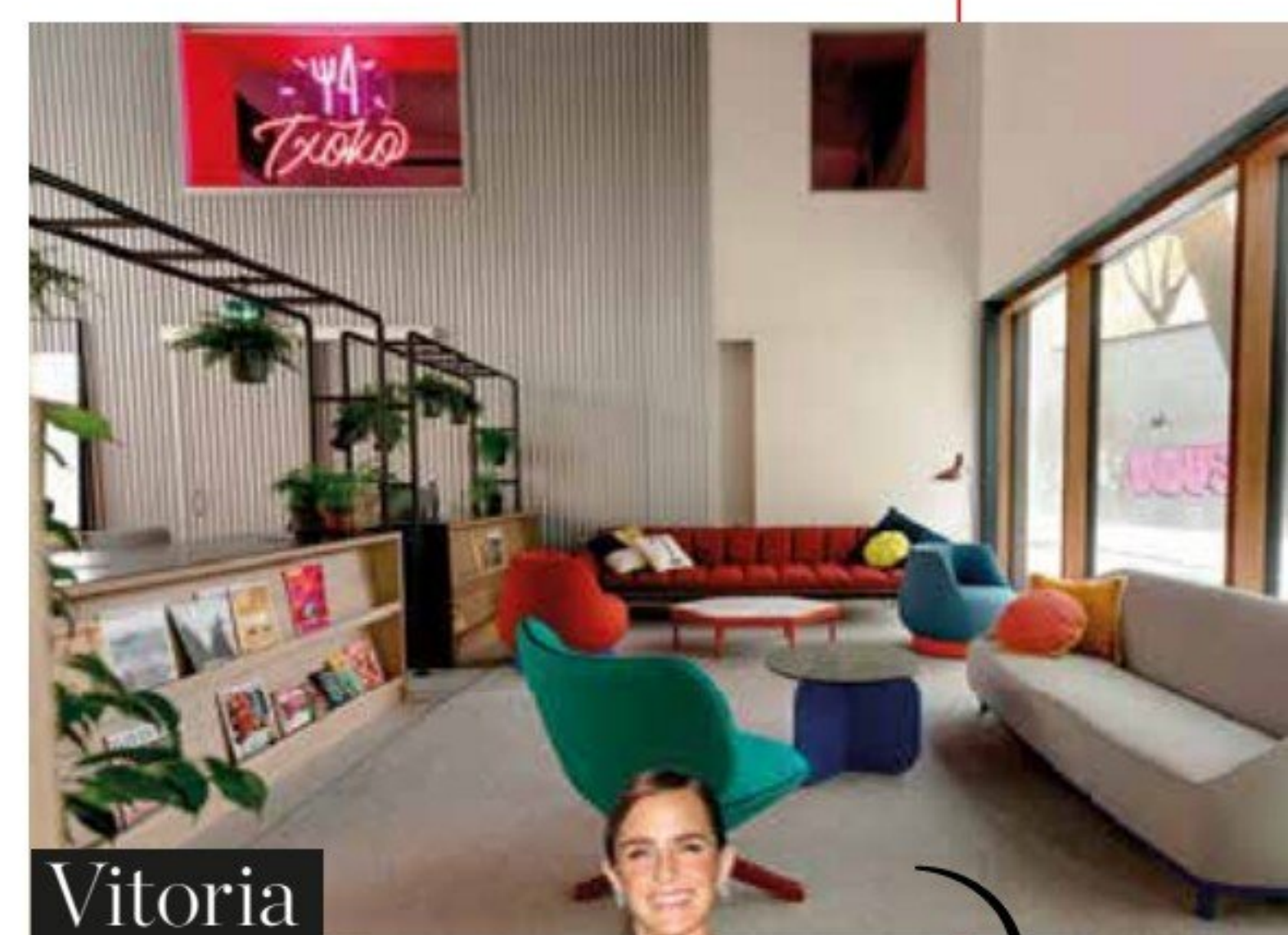
+ INFO Un hotel creativo donde conviven diseño relajado y una agitada agenda cultural (71 €/noche; mobhotel.com).

Kora Green City

ECO 'VIBES'

El 'mood'

Trabajar, desconectar, socializar o, simplemente, bajar el ritmo. Tú eliges. Aunque también puedes tenerlo todo. A medio camino entre el hotel contemporáneo y el *flex living*, este espacio redefine la estancia urbana desde una mirada más creativa, contemporánea y consciente. Es uno de los alojamientos más eficientes de Europa, ya que reduce hasta un 75% el consumo energético frente a otras opciones.



Vitoria

+ INFO Un combo perfecto: eficiencia, diseño, flexibilidad y bienestar. (desde 91 €/noche, koraliving.com).



@EMMAWATSON



Sabor a vacaciones

Seleccionamos los espacios más 'hot' para comer, brindar y disfrutar intensamente.

Texto: ESTEFANÍA RUILOPE.

Cuando suben las temperaturas, lo hacen también las ganas de alargar el día en azoteas urbanas a modo de improvisados vergeles, *beach clubs* junto al mar, *rooftops* con castillos de fondo o mesas donde las ostras llegan acompañadas de champán y música. Porque el verano no sólo se disfruta, se saborea. De Madrid al Mediterráneo, estos lugares tienen todas las papeletas para convertirse en tu nueva obsesión estival. Sólo tienes que elegir tu plan favorito y dedicarte a vivir el momento.

PLAYA Y CONCIERTOS



TROCADERO SOTOGRANDE (Cádiz)

Con vistas al mar y una estética reconocible al instante, este lugar ofrece una carta mediterránea donde triunfan los arroces y los pescados. Para la tarde dispone de una gran lista de cócteles y una zona de hamacas donde disfrutar de las *dj sessions* o de la siesta. **Precio medio:** 40 €.

COMIDA CON VISTAS



CAÑITAS MAITE (Málaga)

El *rooftop* del hotel ME Málaga presume de vistas al castillo y de la propuesta de los premiados chefs Javier Sanz y Juan Sahuquillo. Su cocina gira en torno al producto, el territorio y la sostenibilidad con platos tan apetecibles como la croqueta de jamón o la gamba al natural. **Precio medio:** 45 €.

BAILAR FRENTE AL MAR



ROTO (Ibiza)

Con vistas a Dalt Vila, mezcla cocina de autor con buena música. Mientras el chef José Herrera fusiona influencias árabes, griegas e italianas en una misma carta, la música no para de sonar con diferentes ritmos. Ojo a los jueves latinos. **Precio medio:** 50 €.

CHAMPÁN Y MÚSICA

OYSTERS MENORCA (Menorca)

Un homenaje al mar creado por tres socios, Tobias Kruijssen, Benito Escat y Pol Castells. Ostras, caviar y champán protagonizan la experiencia, acompañada de la mejor música. **Precio medio:** 40 €.



COPAS AL ATARDECER



VAICHE BOA (A Coruña)

El rincón favorito del actor Richard Gere combina gastronomía, vistas y música de sobremesa frente al mar. Situado en Bastiagueiro, ofrece platos de mercado firmados por el chef Jacobo Astray en los que manda el producto. **Precio medio:** 35 €.

THE MINT ROOF VINCCI (Madrid)

Fresca, desenfadada y con mucha personalidad, la terraza del hotel Vincci The Mint propone una forma distinta de disfrutar de las tardes-noches de la ciudad. Diseñado por Jaime Beriestain, su *rooftop* se ha convertido en uno de los *place to be* del verano gracias a sus vistas a la Gran Vía, su icónico *food truck* y una carta perfecta para dejar que la tarde dé paso a la noche veraniega. En tema gastro, sus destacados son la coca de trampó, las croquetas de paella (valenciana, de marisco y de arroz negro) y, para acompañar, un granizado de horchata con fartón incluido o una sangría refrescante. **Precio medio:** 35 €.

LA CIUDAD A TUS PIES



CHINCHÍN VERANIEGO

Los cócteles son un *must* en esta terraza: desde clásicos como el margarita hasta opciones sin alcohol, pasando por combinados de autor.



Calor, color y chapuzón

No hace falta tener un hotel 'boutique' en casa: basta una hamaca bonita, algo frío en la mano y cero intención de moverse. La piscina es el nuevo salón del verano.

Texto y realización: ALEJANDRA MUÑOZ.



TIEMPO DE 'PISCINEO'

En verano la piscina no es sólo para bañarse. Alrededor también se desayuna, se lee y se toma una copa. Y todo lo que está a menos de dos pasos del agua tiene derecho a ser bonito. Sillones 'Corfou', **Maisons du Monde** (149 €/2 uds.).



Con este plato de porcelana te sentirás como en un chiringuito. **Natura Selection** (9,90 €).

Hielo cerca, dramas lejos. Esta neverita retro es ideal para tener las bebidas frías sin abandonar la tumbona. **La Oca** (79,95 €).



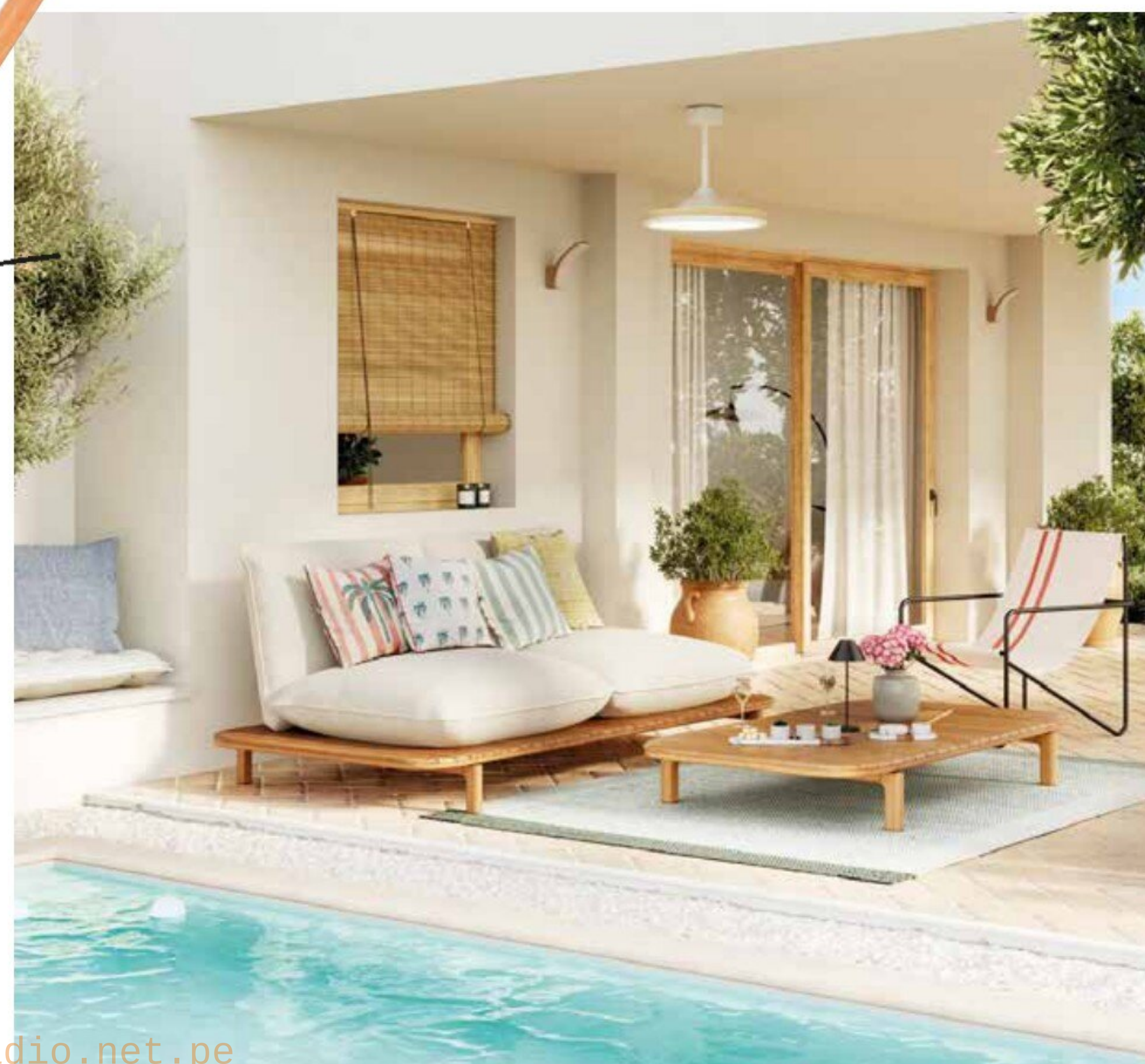
El minibar se muda al exterior. Lleva vasos, picoteo y protector solar con estilo. **Westwing** (599 €).

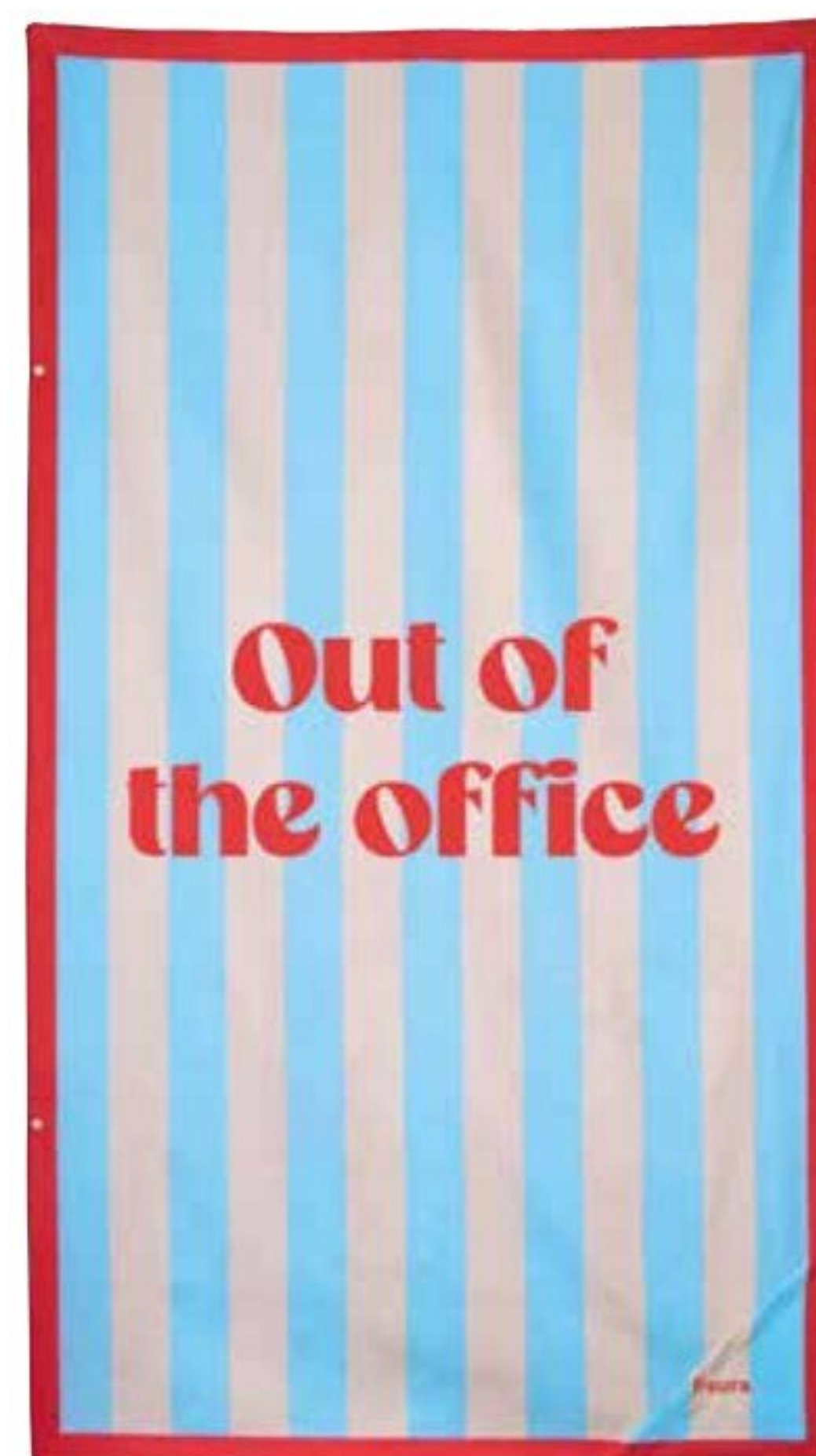


Convierte cualquier rincón en tu nuevo despacho de verano con una hamaca plegable. 'Panama', **Maisons du Monde** (59,99 €).

'POOL CLUB'

¿A quién darás acceso? Con bancos, cojines y una mesa cerca del agua, la terraza se convierte en el sitio donde todo el mundo quiere sentarse. Cojines (desde 14,99 €) y ventilador de techo (125 €), **Leroy Merlin**.





Esta toalla lo deja clarísimo: ¡estás de vacaciones!
Fisura (27,50 €).



La lámpara de mesa 'Solvinden' ilumina sin cables.
IKEA (12,99 €).

VUELTA Y VUELTA

Los flecos, las rayas, los estampados y los colores vibrantes tienen licencia para entrar en la zona de baño. Sombrilla (119 €), tumbona (64,99 €) y mesa (34,99 €), todo de **La Redoute Interieurs**.

Modo piscina: *on*. Este cojín no se come, pero es perfecto para apoyar la cabeza y tomarse muy en serio la siesta.
Balvi (20,95 €).



'Tip Tap' sirve de taburete o de mesa auxiliar. ¡Tú eliges! Es de poliéster lacado en rosa chicle.
Polspotten (en Casa Vitamina, 310 €).



Pasa el verano en remojo sobre este flotador XL que pone el punto pop a la piscina. No es discreto, ni falta que hace.
Fisura (16,99 €).

Diversión cósmica

Ya tienes preparadas las predicciones de julio y agosto para que nada te pille desprevenida mientras te tomas un respiro.

El universo ha hablado: los siguientes meses serán bastante agitados a nivel astral (sí, nos esperan un Mercurio retrógrado y dos eclipses), aunque muy alineados con las constelaciones protagonistas que nos rodearán con sus energías.

Primero viviremos la temporada de Cáncer (nacidos entre el 21 de junio y el 22 de julio), en la que nos sentiremos más sensibles y cercanos a los nuestros. A continuación, Leo (nacidos del 23 de julio al 23 de agosto) hará lo suyo: colmarnos de autoestima para que pasemos un verano genial.

CÁNCER

EN EL AMOR

Son la intensidad hecha persona. Quieren profundamente y con todo su ser, pero nunca desde la urgencia o la impulsividad. Cuidan mucho a su pareja porque, cuando se enamoran, esta se convierte en su hogar y el centro de su vida.

EN EL TRABAJO

Probablemente de los mejores perfiles con los que puedas formar equipo,

no tanto por sus dotes de liderazgo, sino porque se comprometen y rinden al máximo.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

Proyectan sensibilidad y cercanía. Son como un imán para los demás y, aparte, les encanta rodearse de gente nueva a la que cuidar. Es su lenguaje del amor.

SIGNO LUNAR

Con esta posición en la carta astral,

las emociones son muy inestables: necesitan seguridad para sentirse bien. Además, tienen la mejor intuición de todo el zodiaco.

LEO

EN EL AMOR

Sólo hay un motivo por el que este signo pueda montar un drama: que no le presten atención. Como en la vida, el león necesita reciprocidad y ser

el protagonista de su propia comedia romántica.

EN EL TRABAJO

Líderes natos y llenos de confianza que asumirán sin pestañear los roles laborales que más les expongan. Son ambiciosos y demandan su reconocimiento.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

Su regente es el Sol, por lo que brillan en la

oscuridad gracias a su carisma, seguridad y presencia. Llamen la atención sin esfuerzo y siempre dejan huella allá por donde van.

SIGNO LUNAR

Sus emociones son más sentimentales de lo que parece desde el exterior, aunque no dudes que las expresarán cuando sea necesario. Necesitan validación y lo agradecen mostrando afecto.



ARIES

21.03-19.04

El mes de agosto contará con una nueva temporada de eclipses, que comenzará con uno solar sobre Leo el día 12. Este no sólo podrá verse en gran parte de nuestro país, sino que abrirá un capítulo muy potente para ti. Se avecinan cambios y oportunidades de demostrar tu valentía. Es tu momento.



TAURO

20.04-20.05

Mercurio retrógrado no iba a durar para siempre. El esperado momento llegará el 23 de julio, cuando retome su trayectoria directa. Hasta entonces no esperes tener claridad mental ni que las emociones no te pesen como lo harán hasta ese instante. Toca sanarse y apoyarse en los que te quieren.



GÉMINIS

21.05-20.06

Tu día favorito de este verano ya está marcado: el 29 de julio. La razón está en una luna llena sobre la constelación de Acuario que culminará la buena relación que tienes con tus amigos con un gran evento, e incluso cerrará conflictos sin resolver que has estado evitando. ¡A disfrutar!



CÁNCER

21.06-22.07

La luna nueva que se dará sobre tu constelación el 14 de julio será un momento muy especial para reconectar contigo misma y con lo que sientes de verdad. Tu intuición estará en una fase álgida, así que escúchala y exprésate sin miedo, especialmente en lo que tiene que ver con tu futuro.



LEO

23.07-22.08

La unión con tu comunidad será clave una vez se dé la luna llena en Acuario del 29 de julio. Tu energía social se disparará y el foco estará íntegramente en tus amistades. Esto significa que será un momento perfecto para celebrar, pero también para abrir tu círculo a nuevas (y sorprendentes) personas.



VIRGO

23.08-22.09

Cumplir con tus rutinas a rajatabla y sin permitirte cambiar no las hace mejores. Será algo que aprenderás cuando, el 26 de julio, Saturno retroceda en Aries. Te replantearás las normas y estructuras que dabas por seguras. Ahora bien, tampoco quieras cambiarlo todo de la noche a la mañana. Mejor paso a paso.



LIBRA

23.09-22.10

Los amores de verano que puedan surgir este año lo harán cuando Mercurio decida retomar su movimiento habitual el 23 de julio. Hasta entonces, te verás torpe en tus palabras y tu autoestima no estará por las nubes. Pero no te preocupes: es sólo la nube gris de este evento astrológico.



ESCORPIO

23.10-21.11

Si todo lo vives intensamente, ¿qué te hace pensar que la temporada de eclipses de agosto iba a ser diferente? El primero, solar, supondrá una ruptura con algo importante de tu vida. El segundo, lunar, te hará darte cuenta de lo que has perdido... o ganado. Déjate llevar por tus sentimientos.



SAGITARIO

22.11-21.12

Este verano, tu mejor baza es convertirte en la protagonista de tu propia historia. Las energías para hacerlo te las dará la visita anual del Sol a Leo el 23 de julio, inaugurando así su temporada. Será un momento de expansión y diversión para ti. No digas que no a ningún plan espontáneo.



CAPRICORNIO

22.12-19.01

Te vas a poner muy Virgo cuando el 23 de agosto el Sol llegue a este signo. Se activarán unas vibraciones enfocadas en organizar, poner orden y reubicar tus prioridades. Por tanto, cierra asuntos pendientes, construye de cara al futuro y ten cuidado con la autoexigencia. No hay que ser perfecto.



ACUARIO

20.01-18.02

No queremos sonar negativas, pero así estarás una vez se dé el cierre de la temporada de eclipses de agosto el día 28. Será una mezcla de nostalgia por el verano que has vivido y un momento de introspección que te hará replantearte cómo quieres empezar el nuevo curso. Tenlo en cuenta.



PISCIS

19.02-20.03

El 7 de julio, con Neptuno comenzando su retrogradación en Aries, toca bajar de las nubes y poner los pies en la tierra (sí, aunque no te guste). Has perdido el foco de los pasos reales que necesitas dar para cumplir tus sueños. Pensar antes de actuar te ahorrará más de un drama.

El calendario que marcará tu temporada estival

Neptuno retrógrado en Aries

7 de julio

El planeta de la espiritualidad y los sueños comenzará su marcha atrás sobre la constelación de Aries para mantenerse en esta posición hasta finales de año. Esta situación, lejos de perjudicarnos, es una invitación a revisar la coherencia entre nuestros objetivos y las acciones que hacemos para alcanzarlos. Generará dudas y hasta alguna crisis de identidad. Pero es parte del proceso.

Luna nueva en Cáncer

14 de julio

A efectos prácticos, este evento lunar es el pistoletazo de salida de los romances veraniegos. Al darse sobre la constelación del cangrejo, todo estará relacionado con las conexiones, el amor y el corazón. Agudiza la intuición para evitar malentendidos y no permitas que las emociones te dominen.

No hay un puente o festivo que se te pase, pero también debes apuntar en tu agenda los eventos astrológicos que te influirán.



Inicio de la temporada de Leo

23 de julio

Hablar sobre el signo del león es sinónimo de calidez, buen rollo y ser la protagonista de tu historia. Durante las cuatro semanas que la constelación estará en su regente, habrá creatividad, amor propio y personalidad.

Termina Mercurio retrógrado

23 de julio

Dos palabras: por fin. Después de unas semanas con neblina mental, nuestros pensamientos se liberarán de la oscuridad para volverse claros y concisos. El siguiente paso es tomar las decisiones que hemos retrasado.

Eclipse solar en Leo

12 de agosto

Arranca la segunda y última temporada de eclipses de 2026 con el evento más esperado del verano: un eclipse solar que se verá en muchos lugares de España. Este te animará a mostrar tu verdadera esencia y abrazar tus sombras con el fin de marcar un punto de inflexión en tu vida. Para hacerlo, sigue tu intuición ciegamente y acertarás.

Luna llena en Acuario

29 de julio

Cuando el satélite está en esta fase suele traer cierres de ciclo. En esta ocasión, lo que pretende es conectarte a tu comunidad, celebrar con ella lo que se te ocurra y abrir tu círculo a nuevas personas que pueden convertirse en grandes amigos. Será un buen momento para planificar tu futuro más cercano, ya que las energías de libertad del penúltimo signo te llevarán a lugares insospechados.

Saturno retrógrado en Aries

26 de julio

¿Sabías que este planeta simboliza el karma? Y como estamos seguras de que has acumulado buenas acciones, sólo debes preocuparte por marcar bien tus límites y revisar en qué momento vital te encuentras.

Inicio de la temporada de Virgo

23 de agosto

Es la peor noticia que podemos darte: toca volver a la rutina. Aunque eso no significa que no podamos hacerlo con ilusión y ganas de alcanzar nuestros objetivos en este nuevo curso. Céntrate en este pensamiento y estrena agenda.

Eclipse lunar en Piscis

28 de agosto

El último eclipse del año te dejará agotada. Como si te hubieran drenado la energía. Sin embargo, esto se convierte en la mejor lección que el universo puede darte acerca de aprender a parar cuando se necesita y aceptar la vida como se presenta.

Un plan para cada signo

Si todavía no tienes organizado nada o quieres improvisar algo nuevo, utiliza tu horóscopo para hacerlo y asegúrate la diversión.

Aries

Busca una aventura exprés para practicar deportes extremos como el surf o la escalada.

Tauro

Un hotel *boutique* para relajarte en primera línea de playa suena bien.

Géminis

Conocer la vida social de una ciudad europea será tu objetivo.

Cáncer

Siempre con los tuyos en una preciosa casa rural.

Leo

Reserva ya en el destino de moda para hacerte los mejores *selfies*.

Virgo

Un viaje organizado por horas pero con la naturaleza como protagonista.

Libra

París, Capadocia o cualquier lugar altamente romántico.

Escorpio

Si nunca has ido de retiro espiritual, es el momento.

Sagitario

Una sola mochila al hombro y ganas de investigar.

Capricornio

Cultura y museos serán tus *musts*.

Acuario

Donde no vaya nadie en verano será tu destino favorito.

Piscis

Piscinas termales, masajes relajantes, tranquilidad... Eso es todo lo que necesitas.

LA AGENDA DE

Megan Montaner

La actriz, que estrena la película 'Haciendo amigos' el 10 de julio, nos cuenta qué le gusta hacer cuando está de vacaciones.

«Cuando estoy sola en casa suelo **escuchar música**: en mi *top 10* está **Rosalía**, la admiro profundamente. También me gusta mucho **leer**. Ahora tengo entre manos el libro *Han cantado bingo* (de la escritora Lana Corujo), que es absolutamente adictivo. Por supuesto, siempre saco un hueco para soñar con próximos viajes y rememorar los que más me han marcado: quiero visitar **Groenlandia** en algún momento de mi vida, aunque me acuerdo con frecuencia de cuando estuve tres meses en **EE. UU.**, recorriendo lugares increíbles, y del **Gran Hotel de Panticosa**, un sitio ideal para evadirse. No obstante, mi lugar favorito del mundo es mi casa, en concreto **la terraza**, donde nos juntamos todos en esta época del año. Para mí es fundamental pasar tiempo con **mi familia**, así que siempre que puedo aprovecho para jugar con mis hijos o hacer manualidades con ellos. Mi otro gran pilar son **mis amigos**: cualquier lugar donde podamos hablar, reírnos, comer, tomar un vino o, si se da, bailar, es bueno. Aunque si tengo que elegir uno, me quedo con el restaurante coreano **Dadam**, que está en el centro de Madrid. Aparte de la gastronomía, **soy una apasionada del deporte**: esquío, bailo, hago pilates y monto en bici cuando mi trabajo me lo permite».



MEGAN MONTANER
(Huesca, 1987)
El 10 de julio estrena en cines su último proyecto, *Haciendo amigos*, una divertida comedia.

SUS FAVORITOS

**BOMBA ESTÉREO**

Megan confiesa haber disfrutado mucho del último concierto del grupo colombiano, que combina varios tipos de música.

**PIRINEO ARAGONÉS**

La actriz se escapa a su tierra, Huesca, siempre que puede: «Allí hay un entorno de tranquilidad. Las raíces me llaman».

**'EUPHORIA'**

«Me gusta lo extrema que es», declara sobre la serie de HBO, que es una de sus favoritas junto a *The Boys* y *From*.